

# MENÚ BASAL-REFORÇAT EN FERRO

S'afegeix suc de llimona a totes les coccions, sobretot les proteiques i els llegums

## DILLUNS

DI: AMANIDA DE TOMÀQUET AMB FORMATGE  
LLENTIES ESTOFADES AMB BACÓ  
SO: ESPINACS A LA CATALANA  
SALSITXES AL FORN AMB PATATES AL VAPOR

## DIMARTS

DI: SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL  
ABADEJO AMB PATATES XIPS  
SO: CREMA DE XAMPINYONS AMB FORMATGE  
HAMBURGUESA AMB TOMÀQUET AL FORN

## DIMECRES

DI: SALMOREJO CUIXES DE POLLASTRE  
AMB SALSA MEL I MOSTASSA  
SO: SOPA DE FIDEUS LLUÇ A LA DONOSTIARRA AMB SALTEJAT DE VERDURES

## DIJOUS

DI: AMANIDA DE CIGRONS AMB PIPIRRANA  
BUNYOLS DE BACALLÀ AMB DAUS D'ALBERGÍNIA  
SO: VICHISSEOISE TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA

## DIVENDRES

DI: ENSALADILLA RUSSA  
LLOM DE LLÚCERA FREGIT  
SO: SALTEJAT DE BRÒQUIL  
BIQUINI AMB PATATES XIPS

## DISSABTE

DI: MONGETES SEQUES AMB BOTIFARRA NEGRA  
CUIXES DE POLLASTRE AMB ROMANÍ  
SO: MINESTRA DE VERDURES  
OUS FARCITS AMB TONYINA

## DIUMENGE

DI: CREMA FREDA DE MELÓ AMB PERNIL  
FIDEUÀ AMB ALLIOLI  
SO: SOPA MERAVELLA  
PA AMB TOMÀQUET I EMBOTIT

### SETMANA 1

DI: MACARRONS AMB TOMÀQUET I BACÓ  
CUIXES DE POLLASTRE AL XILINDRÓ  
SO: SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
VENTRESCA DE LLUÇ EN SALSA VERDA I ALBERGÍNIA

DI: CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES  
FILET DE PORC AMB FARIGOLA  
SO: PANATXÉ DE VERDURES  
TRUITA FRANCESA D'ALLS TENDRES AMB AMANIDA

DI: ARRÒS A LA MARINERA  
LLOM DE LLÚCERA A LA ROMANA  
SO: SALTEJAT DE BRÒQUIL  
LACÓ A LA CRIOLLA AMB PATATA PANADERA

DI: EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES  
SALSITXES DE PORC AL VI  
SO: CREMA DE VERDURES  
REMNAT D'OU AMB FORMATGE

DI: ARRÒS TRES DELÍCIES  
LLUÇ A LA GALLEGA AMB TOMÀQUET  
SO: SOPA DE PICADA  
CROQUETES DE PERNIL AMB ANELLES DE CEBA

DI: AMANIDA CÉSAR  
CANELONS DE CARN GRATINATS  
SO: ENSALADILLA RUSSA  
FILET DE PIT DE POLLASTRE AMB SAMFAINA

DI: GASPATXO AMB GUARNICIÓ  
PAELLA MIXTA  
SO: CREMA DE CARABASSÓ  
LLUÇ A LA DONOSTIARRA AMB XAMPINYONS SALTEJATS

### SETMANA 2

DI: AMANIDA DE FORMATGE I TOMÀQUET  
ESTOFAT DE CIGRONS AMB BACALLÀ I OU  
SO: SOPA CASTELLANA  
LLUÇ AMB SALSA VERDA, ESPÀRRECS I PURÉ DE PATATA

DI: BRÒQUIL GRATINAT  
ESCALOPINS DE VEDELLA AMB ARRÒS SALTEJAT  
SO: CREMA DE PASTANAGA  
TRUITA DE PATATA AMB PA

DI: AMANIDA DE LLENTIES AMB VINAGRETA DE MEL  
RAP A LA GREGA  
SO: SOPA DE FIDEUS  
SALSITXES DE GALL D'INDI AMB PATATES AL VAPOR

DI: SALMOREJO ARRÒS AMB TOMÀQUET, SALSITXA I OU  
SO: COLIFLOR A LA ROMANA  
LLENGUADINA AMB VINAGRETA DE CÍTRICS I TOMÀQUET AL FORN

DI: MACARRONS AMB TOMÀQUET I XORIÇO  
CASSÓ EN ADOB  
SO: ENSALADILLA RUSSA  
WOK DE VERDURES SALTEJADES AMB POLLASTRE

DI: MELÓ AMB PERNIL  
MANDONGUILLES EN SALSA I PÈSOLS  
SO: PANATXÉ DE VERDURES  
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA

DI: GRAELLADA DE VERDURES AMB ROMESCO  
ARRÒS NEGRE  
SO: SOPA BULLABESSA  
TORRADA D'ESCALIVADA

### SETMANA 3

DI: ENSALADILLA RUSSA  
CUIXES DE POLLASTRE A L'ALL AMB XAMPINYONS  
SO: SOPA D'AU AMB FIDEUS  
TRUITA DE PATATES AMB SALTEJAT DE PÈSOLS

DI: CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES  
HAMBURGUESA AMB ALBERGÍNIA  
SO: PANATXÉ DE VERDURES  
EMPANADES DE TONYINA AMB MONIATO

DI: AMANIDA D'ARRÒS  
LLUÇ A LA ROMANA  
SO: CREMA DE PORROS  
EMPANADA DE CARN AMB AMANIDA

DI: CREMA DE MELÓ AMB PERNIL  
BOTIFARRA AMB MONGETES SEQUES  
SO: BLEDES AMB PATATA  
LLUÇ AL FORN AMB CARABASSÓ SALTEJAT

DI: FIDEUS A LA CASSOLA  
VERAT EN OLI DE LLIMONA I CARXOFES  
SO: CREMA DE XAMPINYONS  
TRUITA CAMPEROLA AMB AMANIDA

DI: AMANIDA CAMPEROLA  
PIT DE POLLASTRE AL XILINDRÓ  
SO: MINESTRA DE VERDURES  
CROQUETES DE PERNIL AMB TOMÀQUET

DI: GASPATXO FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS  
SO: SOPA MINISTRONE AMB PASTA  
PA AMB TOMÀQUET I EMBOTIT

### SETMANA 4

**ESMORZAR:** CAFÈ/LLET SEMI/INFUSIÓ. MAGDALENES/TORRADA AMB MANTEGA I MELMELADA o OLI I TOMÀQUET o PATÉ/CROISSANT/GALETES/XURROS/FRUITA.

**BERENAR:** GALETES/MAGDALENES/PA DE LLET/PA DE PESSIC/SOBAO PASIEGO. CAFÈ/LLET/INFUSIONS.

**POSTRES:** FRUITA TEMPORADA o FRUITA AMB VITAMINA C (kiwi o taronja)/IOGURT.

D'ACORD AMB EL MODEL ACP S'OFEREIX ELECCIÓ LLIURE EN L'ESMORZAR I EL BERENAR.

