



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Menú CONGRÉS INDIANS maig 2019** | | | | | |
|  | **DILLUNS** | **DIMARTS** | | **DIMECRES** | **DIJOUS** | **DIVENDRES** |
|  |  |  |  | | 2 | 3 |
| dinar |  |  |  | | * Patata i verdura * Hamburguesa de vedella amb ceba confitada * Fruita | * Espaguetis amb samfaina * Peix fresc a l’andalusa amb enciam i tomàquet * Fruita |
|  |  |  |  | |  |  |
| sopar |  |  |  | | Pasta  Peix | Verdura  Carn |
|  | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 |
| dinar | * Macarrons amb salsa de tomàquet * Truita de verdures amb enciam i tomàquet * Fruita | * Amanida d’arròs * Pernilet de pollastre amb pastanaga al forn * Fruita | | * Crema de verdura * Peix fresc amb ½ patata al caliu * Fruita | * Cus-cús amb ceba i pastanaga * Cigrons guisats * Iogurt | * Patata amb (2)verdures * Hamburguesa de vedella ketchup casolà amb enciam i remolatxa * Fruita |
|  |  |  | |  |  |  |
| sopar | Verdura  Carn | Verdura  Cereals | | Pasta  Ou | Verdura  Carn | Pasta  Peix |
|  | 13 | 14 | | 15 | 16 | 17 |
| dinar | * Amanida ( enciam , pastanaga, cogombre, raves i olives ) * Paella de quinoa * Fruita | * Espaguetis amb tomàquet * Estofat de vedella amb enciam i olives verdes * Fruita | | * Amanida de llenties * Peix fresc amb enciam i cogombre * Fruita | * Arròs amb verdures * Guisat de gall dindi amb enciam i pastanaga * Fruita | * Crema de verdura * Croquetes de mill amb humus de cigrons * iogurt |
|  |  |  | |  |  |  |
| sopar | Pasta  Carn | Verdura  Peix | | Pasta  Carn | Pasta  Peix | Pasta  Carn |
|  | 20 | 21 | | 22 | 23 | 24 |
| dinar | * Cous-cous de verdures * Truita de verdures de temporada amb enciam i cogombre * Fruita | * Amanida de llenties * Peix fresc s/mercat amb enciam i remolatxa * Fruita | | * Crema de verdures * Pollastre ecològic trossejat amb salsa de pastanaga i fajol * Fruita | * Arròs amb sèsam i cúrcuma * Mongetes vermelles * Iogurt | * Patata i verdura * Botifarra amb enciam i olives verdes * Fruita |
|  |  |  | |  |  |  |
| sopar | Verdura  Carn | Verdura  Ou | | Pasta  Peix | Verdura  Carn | Pasta  Peix |
|  | 27 | 28 | | 29 | 30 | 31 |
| dinar | * Arròs amb salsa de tomàquet i pastanaga * Mandonguilles amb enciam i pastanaga * Fruita | * Patata i verdures * Estofat de vedella amb enciam i cogombre * Iogurt | | * Crema de verdura * Croquetes d’arròs i llenties amb amanida * Fruita | * Macarrons amb salsa de xampinyons * Peix fresc s/mercat amb enciam i tomàquet * Fruita | * Tabulé * Truita de verdures amb tomàquet i orenga * Fruita |
|  |  |  | |  |  |  |
| sopar | Verdura  Peix | Pasta  Llegum | | Pasta  Truita | Verdura  Carn | Verdura  Peix |