

## MENÚ a partir de 18 mesos GENER 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

### ESCOLA BRESSOL PARETS

	De l'1 al 5 de gener	Del 8 al 12 de gener	Del 15 al 19 de gener	Del 22 al 26 de gener	Del 29 al 31 de gener
<b>DILLUNS</b>	<b>FESTIU</b>	ESPIRALS AMB TOMÀQUET  CROQUETES DE PERNIL amb enciam i pastanaga  Pa i fruita del temps <b>Sopar: : verdura i peix blanc</b>	MACARRONS CARBONARA  TRUITA DE CARBASSÓ amb cogombre i olives  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	<b>FESTIU</b>	CUSCUS AMB VERDURES  TRUITA DE PERNIL amb enciam i tomàquet  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i llegum</b>
<b>DIMARTS</b>	<b>FESTIU</b>	SOPA AMB PISTONS  POLLASTRE A LA LLIMONA amb enciam i blat de moro  Pa i fruita del temps <b>Sopar: pasta i ou</b>	LLENTIES ESTOFADES AMB MILL  HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam i tomàquet  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i ou</b>	ARRÒS AMB TOMÀQUET  BOTIFARRA A LA PLANXA amb patata caliu  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA  ESTOFAT DE VEDELLA amb patates  Pa i fruita del temps <b>Sopar: arròs i ou</b>
<b>DIMECRES</b>	<b>FESTIU</b>	MONGETA BLANCA ESTOFADA  LLUÇ AL FORN amb enciam i pastanaga  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	MONGETA VERDA AMB PATATA  SALSITXES D'AU amb enciam i pastanaga Pa i fruita del temps <b>Sopar: pasta i peix blau</b>	CIGRONS ESTOFATS  TRUITA DE FORMATGE amb enciam i blat de moro  Pa i fruita del temps <b>Sopar: pasta i carn blanca</b>	ARRÒS AMB VERDURES  LLENGUADINA A LA ROMANA amb enciam i pastanaga  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>
<b>DIJOUS</b>	<b>FESTIU</b>	CREMA DE VERDURES  TRUITA DE PATATES amb enciam i tomàquet  Pa i iogurt <b>Sopar: pasta i ou</b>	ARRÒS A LA MILANESA  BACALLÀ AMB TOMÀQUET  Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i peix blanc</b>	BRÒQUIL AMB PATATA GALL D'INDI ARREBOSSAT amb enciam i pastanaga  Pa i iogurt <b>Sopar: arròs i llegum</b>	
<b>DIVENDRES</b>	<b>FESTIU</b>	ARRÒS AMB VERDURES  LLOM AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR  Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i peix blau</b>	SOPA DE BROU D'AU AMB PASTA CUIXES DE POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga Pa i iogurt <b>Sopar: verdura i carn blanca</b>	SOPA DE BROU D'AU AMB ESTRELLETES LLUÇ AL FORN amb carbassó arrebossat Pa i fruita del temps <b>Sopar: verdura i ou</b>	

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, llenties i mongetes seques, arròs, pasta.  
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat  
Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda  
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials  
Descobreix cada mes el consell nutricional a [blog.teno.cat](http://blog.teno.cat)

