

CENTRE CONCERTAT

GENER

DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Graella de verdures Truita a la francesa Iogurt natural	Arròs amb tomàquet Truita amb tonyina Fruita natural	Crema hortolana Filet de gall dindi Iogurt natural	Sopa de peix Broqueta de verdures Iogurt natural	Macarrons amb verdures Salmó a la planxa Iogurt natural
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Quique de verdures i formatge de cabra Iogurt natural	Bajoca i patata Llenguado a la papillota amb verdures Fruita natural	Espaguetis amb verdures Truita a la francesa Iogurt natural	Arròs blanc Llucet enfarinat amb tomàquet Fruita natural	Sopa de verdures Escalopins de pollastre a la llimona Iogurt natural
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Tallarines de carbassó Pit de pollastre arrebossada Iogurt natural	Cus cus saltejat amb verdures Truita de patata Fruita natural	Llom de porc amb formatge i saltejat de verdures Iogurt natural	Trinxat de col, patata i alls tendres Peix blau al forn Fruita natural	Torrades de pa amb tomàquet i truita a la francesa Fruita natural
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
FESTIVO	Crema de patata Rap a la planxa amb albergínia Fruita natural	Arròs blanc Hamburguesa de carn Iogurt natural		

\*\*\*\*\*

**PROPUESTA DE CENAS**

curso 2017-2018

ENERO

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Parrillada de verduritas Tortilla a la francesa Yogur natural	Arroz con tomate Tortilla con atún Fruta natural	Crema hortelana Filete de pavo Yogur natural	Sopa de pescado Brocheta de verduras Yogur natural	Macarrones con verduras Salmón a la plancha Yogur natural
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Quiche de verduras y queso de cabra Yogur natural	Judías tiernas y patata Lenguado al papillote con verduras Fruta natural	Espagueti con verduras Tortilla a la francesa Yogur natural	Arroz blanco Merlucita enharinada con tomate Fruta natural	Sopa de verduras Escalopines de pollo al limón Yogur natural
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Tallarines de calabacín Pechuga de pollo rebozado Yogur natural	Cus cus salteado con verduras Tortilla de patata Fruta natural	Lomo de cerdo con queso y salteado de Verduras Yogur natural	Trinchado de col, patata y ajos tiernos Pescado azul al horno Fruta natural	Tostaditas de pan con tomate y tortilla a la francesa Fruta natural
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
FESTIU	Crema de patata Rape a la plancha con berenjena Fruta natural	Arroz blanco Hamburguesa de carne Yogur natural		