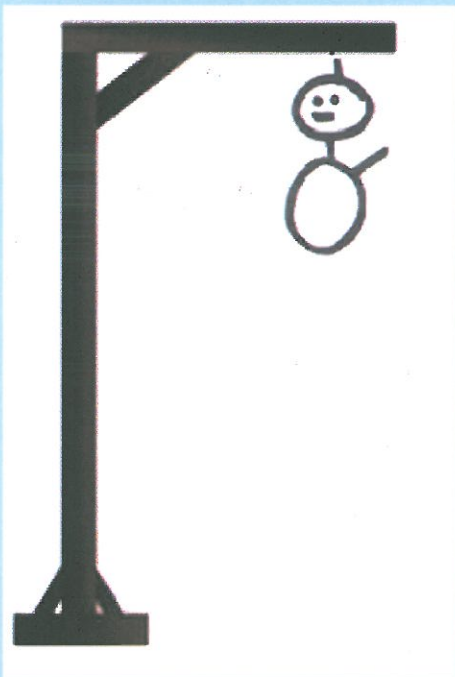


**Fruites i verdures d' hivern....**



**contenen...**

*vi*                      *in*

*i*

*in*



**SOLUCIONS**  
**VITAMINES I MINERALS**

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

US DESITGEM UN MOLT BON ANY

Dia 9

Colzets amb tonyina, tomàquet i formatge  
Croquetes de bacallà  
amb enciam i blat de moro  
logurt

Dia 10

Arròs amb tomàquet  
Pinxos de pollastre  
amb verdures  
Fruita

Dia 11

Crema de carbassó a/rostes  
Trita de patates  
amb enciam i tomàquet  
logurt

Dia 12

Potatge de llegums  
Filet de lluç  
amb salsa verda  
Fruita

Dia 13

Patates guisades amb ou  
Llonganissa  
amb enciam i pastanaga  
Fruita

Dia 16

Tallarines amb tomàquet i formatge  
Croquetes de rostit  
amb enciam i olives  
logurt

Dia 17

Sopa de brou amb meravella  
Rosada al forn  
amb verdures  
Fruita

Dia 18

Patata i bajoca  
Pollastre al forn  
amb enciam i pastanaga  
Préssec en almívar

Dia 19

Llenties estofades  
amb pastanaga i bacó  
Hamburguesa amb enciam i tomàquet  
Fruita

Dia 20

Paella  
Peix al forn  
amb tomàquet i ceba  
Fruita

Dia 23

Arròs tres delícies  
Rodanxa de lluç arrebossada  
amb enciam i pastanaga  
Fruita

Dia 24

Cigrons amb espinacs  
Pollastre al forn  
amb verdures  
logurt

Dia 25

Patates guisades amb sípia  
Llonganissa  
amb enciam i olives  
Fruita

Dia 26

Macarrons amb carn i formatge  
Tonyina a daus  
amb ceba i tomàquet  
logurt

**Menú especial aniversaris**

Crema de verdures  
amb rostes  
Pizza casolana  
Copa Danone i suc de fruita

Dia 30

Arròs amb samfaina  
Nuggets de pollastre  
amb enciam i blat de moro  
logurt


Dia 31

Minestra de verdura saltada amb pernil  
Mandonguilles mixtes  
amb tomàquet i ceba  
Fruita

**Nota:**

Menús revisats per la Dietista Anna Estil·les. Núm. CAT 652 Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)

\* Grup Cuina Gestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Recorda que ens podeu trobar a:  flickr™

**Cuina rt**  
GrupCuinaGestió

**Cuina Gestió**  
GrupCuinaGestió

**Cuina i Lliure**  
GrupCuinaGestió

**Cuina Salut**  
GrupCuinaGestió

Cuina Gestió, s.l. Ignasi Iglesias, 89 · Polígon Agro-Reus · 43206 Reus · Tel. 977 310 371 · Fax 977 321 532 · info@grupcuinagestio.com · www.grupcuinagestio.com

Col·labora amb **GrupCuinaGestió** en l'alimentació dels seus fills.

# Menú:

## PROPOSTA SOPARS

## GENER 2012

### Dilluns

### Dimarts

### Dimecres

### Dijous

### Divendres

**Dia 9**

Arròs integral amb verdures  
Ou ferrat amb  
patates fregides casolanes  
Fruita

**Dia 10**

Crema de patata i carbassa amb formatge  
Peix al forn amb herbetes  
guarnició amb pastanaga rallada  
Fruita

**Dia 11**

Pasta amb tomàquet i formatge  
Sardines a la planxa  
amb verdura estofada o a la planxa  
Fruita

**Dia 12**

Sopa de peix amb fideus  
Truita de carpofoes  
Fruita

**Dia 13**

Patata i col-i-flor  
Pollastre a la chilindrón  
amb pebrot i ceba  
logurt

**Dia 16**

Crema de verdures  
Truita de gambetes

**Dia 17**

Pasta integral amb  
verdura saltejada  
Peix a la planxa  
Fruita

**Dia 18**

Sopa amb brou vegetal i maravella  
Gall dindi estofat  
amb verdures  
Quallada

**Dia 19**

Patata, pastanaga, col, col-ilor i porro  
Croquetes de pollastre  
amb tomàquet al forn  
Fruita

**Dia 20**

Rissotto de verdures i bolets  
amb formatge  
Peix al forn amb ceba  
Fruita

**Dia 23**

Pèsols saltejats amb pernil  
Salmó a la planxa amb amanida  
Poma al forn

**Dia 24**

Consomé amb fideus  
Pollastre a la planxa  
amb flam d'arròs  
logurt

**Dia 25**

Minestra de verdures  
Truita a la francesa amb formatge  
Fruita

**Dia 26**

Cous-cous amb verdures  
Musclos al vapor  
amb amanida  
logurt

**Dia 27**

Patata i blada saltejades  
Sandwich de  
pernil dolç i formatge  
Fruita

**Dia 30**

Arròs amb tomàquet  
Seitan estofat amb verdures  
Natilles


**Dia 31**

Patata, espinacs, ceba i pastanaga  
Maira (peix blanc) arrebossada  
amb salsa de tomàquet  
Fruita

**Nota:**

Menús revisats per la Dietista Anna Estiles. Núm. CAT 652 Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN)

\* Grup Cuina Gestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Recorda que ens podeu trobar a:  flickr

  
GrupCuinaGestió

  
GrupCuinaGestió

  
GrupCuinaGestió

  
GrupCuinaGestió

Cuina Gestió, s.l. Ignasi Iglesias, 89 · Polígon Agro-Reus · 43206 Reus · Tel. 977 310 371 · Fax 977 321 532 · info@grupcuinagestio.com · www.grupcuinagestio.com



Col·labora amb **GrupCuinaGestió** en l'alimentació dels seus fills.

