

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 1

Bròquil, patata i pastanaga
Mandonguilles de porc i vedella
a la jardinera
Meló

Dia 2

Purè de patata
Pollastre al forn
amb enciam i tomàquet
logurt natural

Dia 3

Macarrons a la bolonyesa (ceba, tomàquet i
carn picada)
Filet de lluç
amb salsa de pebrot vermell
Pera

Dia 4

Arròs a la marinera (pèsols, tomàquet,
ceba i fumet)
Truita d'espínacs
amb enciam i pastanaga
Préssec

Dia 7

Purè de carbassó (ceba, patata i carbassó)
Rodó de gall dindi
xampinyons (tomàquet, pastanaga i ceba)
logurt natural

Dia 8

Crema de cigrons
Hamburguesa de porc i vedella
amb enciam i remolatxa
Poma al forn

Dia 9

Patata i bajoca
Contracuixa de pollastre
amb enciam i moresc
Meló

Dia 10

Llacets amb tomàquet i formatge
Truita de patata
amb enciam i olives
Pera

Dia 11

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç
a la biscaïna(pebrot, tomàquet i all)
Plàtan

Dia 14

Espirals a la napolitana amb formatge
Llom adobat
amb salsa de verdures
logurt natural

Dia 15

Purè de cigrons (ceba, patata i cigrons)
Contracuixa de pollastre rostida
amb enciam i pastanaga
Taronja

Dia 16

Paella de verdures (ceba, tomàquet,
pastanaga, carbassó i pebrot)
Truita de carbassó
amb enciam i moresc
Pera

Dia 17

Escudella vegetal(cigrons, fesols, arròs,
pastanaga i col)
Filet de lluç guisat
a la marinera
Poma al forn

Dia 18

Minestra de verdures(patata, pastanaga i
carbassó)
Llibret de gall dindi
amb enciam i olives
Plàtan

Dia 21

Llenties estofades amb bacó
Filet de lluç arrebossat
amb enciam i remolatxa
Mandarines

Dia 22

Patates guisades (ceba, tomàquet, pèsols)
Truita francesa
amb enciam i tomàquet
Pera

Dia 23

Arròs 3 delícies (pèsols, pernil, ou, ceba i
pastanaga)
Palometa al forn
amb salsa de ceba
logurt natural

Dia 24

Bleda, patata i pastanaga
Llonganissa de porc
amb enciam i moresc
Poma al forn

Dia 25

Sopa de brou amb colzets
Pollastre al forn
amb samfaina
Plàtan

Dia 28

Crema de llegums (cigrons i fesols)
Escalopa de porc arrebossat
amb enciam i olives
Pera

Dia 29

Arròs a la milanesa (pernil, ceba, pèsols i
tomàquet)
Filet de lluç
amb ceba i tomàquet
Mandarines

Dia 30

Tallarines a la carbonara (ceba, bacó i
nata)
Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga
logurt natural

Dia 31

Purè de carbassa
Pollastre al forn
amb salsa de castanyes
Plàtan

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



Segueix-nos a

www.facebook.com/c.gestio

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16



Menú:

SENSE PORC

Octubre 2019

EBM LA GINESTA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 1

Bròquil, patata i pastanaga
Mandonguilles de vedella
a la jardinera
Meló

Dia 2

Purè de patata
Pollastre al forn
amb enciam i tomàquet
logurt natural

Dia 3

Macarrons amb tomàquet
Filet de lluç
amb salsa de pebrot vermell
Pera

Dia 4

Arròs a la marinera (pèsols, tomàquet,
ceba i fumet)
Truita d'espínacs
amb enciam i pastanaga
Préssec

Dia 7

Purè de carbassó (ceba, patata i carbassó)
Rodó de gall dindi
xampinyons (tomàquet, pastanaga i ceba)
logurt natural

Dia 8

Crema de cigrons
Hamburguesa de vedella
amb enciam i remolatxa
Poma al forn

Dia 9

Patata i bajoca
Contraçuixa de pollastre
amb enciam i moresc
Meló

Dia 10

Llacets amb tomàquet i formatge
Truita de patata
amb enciam i olives
Pera

Dia 11

Arròs amb tomàquet
Filet de lluç
a la biscaïna(pebrot, tomàquet i all)
Plàtan

Dia 14

Espirals a la napolitana amb formatge
Gall dindi al forn
amb salsa de verdures
logurt de fruites

Dia 15

Purè de cigrons (ceba, patata i cigrons)
Contraçuixa de pollastre rostida
amb enciam i pastanaga
Taronja

Dia 16

Paella de verdures (ceba, tomàquet,
pastanaga, carbassó i pebrot)
Truita de carbassó
amb enciam i moresc
Pera

Dia 17

Escudella vegetal(cigrons, fesols, arròs,
pastanaga i col)
Filet de lluç guisat
a la marinera
Poma

Dia 18

Minestra de verdures(patata, pastanaga i
carbassó)
Llibret de gall dindi
amb enciam i olives
Plàtan

Dia 21

Llenties estofades amb verdures
Filet de lluç arrebossat
amb enciam i remolatxa
Mandarines

Dia 22

Patates guisades (ceba, tomàquet, pèsols)
Truita francesa
amb enciam i tomàquet
Pera

Dia 23

Arros 3 delícies (pèsols, ou, ceba i
pastanaga)
Palometa al forn
amb salsa de ceba
logurt natural

Dia 24

Bleda, patata i pastanaga
Llonganissa de pollastre
amb enciam i moresc
Poma al forn

Dia 25

Sopa de brou vegetal amb colzets
Pollastre al forn
amb samfaina
Plàtan

Dia 28

Crema de llegums (cigrons i fesols)
Escalopa de pollastre
amb enciam i olives
Pera

Dia 29

Arròs a la milanesa (ceba, pèsols i
tomàquet)
Filet de lluç
amb ceba i tomàquet
Mandarines

Dia 30

Tallarines amb tomàquet
Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga
logurt de fruites

Dia 31

Purè de carbassa
Pollastre al forn
amb salsa de castanyes
Plàtan

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



CuinaGestió

Segueix-nos a



www.facebook.com/c.gestio

RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16



Menú:

TRITURAT

Octubre 2019

EBM LA GINESTA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Dia 1

Triturat de patata
amb carbassó, porro i pastanaga
i Vedella
logurt

Dia 2

Triturat de patata
amb porro, carbassa i mongeta
i Pollastre
logurt

Dia 3

Triturat de patata
amb carbassó, pastanaga i mongeta
i Peix
logurt

Dia 4

Triturat d'arròs
amb carbassó, mongeta i bleida
i Gall dindi
logurt

Dia 7

Triturat de patata
amb pastanaga, porro i mongeta
i Gall dindi
logurt

Dia 8

Triturat de patata
amb carbassó, porro i pastanaga
i Vedella
logurt

Dia 9

Triturat de patata
amb pastanaga, ceba i carbassó
i Pollastre
logurt

Dia 10

Triturat de patata
amb pastanaga, ceba i mongeta
i Gall dindi
logurt

Dia 11

Triturat d'arròs
amb carbassó, ceba i pastanaga
i Peix
logurt

Dia 14

Triturat de patata
amb carbassó, carbassa i mongeta
i Vedella
logurt

Dia 15

Triturat de patata
amb pastanaga, ceba i porro
i Pollastre
logurt

Dia 16

Triturat d'arròs
amb pastanaga, ceba i mongeta
i Gall dindi
logurt

Dia 17

Triturat de patata
amb mongeta, carbassó i carbassa
i Peix
logurt

Dia 18

Triturat de patata
amb pastanaga, ceba i carbassa
i gall dindi
logurt

Dia 21

Triturat de patata
amb mongeta, carbassó i carbassa
i peix
logurt

Dia 22

Triturat de patata
amb pastanaga, ceba i porro
i gall dindi
logurt

Dia 23

Triturat d'arròs
amb carbassó, ceba i pastanaga
i peix
logurt

Dia 24

Triturat de patata
amb carbassa, porro i mongeta
i vedella
logurt

Dia 25

Triturat de patata
amb pastanaga, carbassó i mongeta
i pollastre
logurt

Dia 28

Triturat de patata
amb mongeta, carbassó i carbassa
i peix
logurt

Dia 29

Triturat d'arròs
amb pastanaga, porro i mongeta
i peix
logurt

Dia 30

Triturat de patata
amb porro, carbassa i carbassó
i gall d'indi
logurt

Dia 31

Triturat de patata
amb pastanaga, ceba i carbassó
i pollastre
logurt

Menús revisats per la Dietista Diplomada Cristina Molina .Col. CAT 000629

CuinaGestió es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat.

Cuina Gestió és membre col·laborador de:



Segueix-nos a



RQ-86 Rev.02 Ed.01-08-16

