

## Exemples de programació de menús per a la temporada de TARDOR-#IYERN

### 1a SETMANA

#### DILLUNS

- Minestra tricolor (patates, mongetes verdes, pastanaga i pèsols)
- Hamburguesa de vedella amb formatge fos i tomàquet amanit
- Plàtan

#### DIMARTS

- Macarrons amb sofregit de carn
- Filet de lluç al forn amb pastanaga ratllada i olives
- Iogurt natural

#### DIMECRES

- Cigrons guisats
- Croquetes de formatge amb enciam, cogombre i blat de moro
- Rodanxes de taronja amb sucre

#### DIJOUS

- Arròs amb sofregit
- Truita a la francesa amb enciam i tomàquet amanit
- Pera

#### DIVENDRES

- Sopa de peix amb pasta meravella
- Estofat de gall dindi amb xampinyons i pastanaga
- Macedònia de fruita del temps

### 2a SETMANA

#### DILLUNS

- Espirals amb tomàquet i formatge
- Pastís de truites amb enciam, cogombre i blat de moro
- Poma al forn amb barret de nata

#### DIMARTS

- Sopa amb pistons
- Botifarra amb mongetes blanques
- Bol de kiwi i plàtan amb suc de fruita

#### DIMECRES

- Arròs a la marinera
- Filet de lluç a la romana amb tomàquet amanit i olives negres
- Iogurt

#### DIJOUS

- Crema de carbassó
- Pizza amb sofregit de carn
- Mandarines

#### DIVENDRES

- Llenties guisades amb arròs
- Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit i olives
- Rodanxes de taronja amb rajolí de caramel

### 3a SETMANA

#### DILLUNS

- Arròs a la jardinera
- Filet de rosada arrebossat amb pastanaga ratllada, olives i pinya
- Poma

#### DIMARTS

- Fideus a la cassola
- Ous al forn amb tomàquet a la provençal
- Quallada amb mel

#### DIMECRES

- Escudella
- Carn d'olla (pollastre, pilota, cigrons...)
- Macedònia de fruita del temps

#### DIJOUS

- Mongetes blanques guisades
- Broqueta de pollastre amb tomàquet i olives negres
- Taronja

#### DIVENDRES

- Crema de pastanaga
- Canelons casolans
- Llesques de pera i plàtan amb caramel

### 4a SETMANA

#### DILLUNS

- Patates, mongetes i pèsols saltats amb pernil
- Escalopa de vedella a la milanesa amb tomàquet amanit i blat de moro
- Rodanxes de taronja amb sucre

#### DIMARTS

- Crema de cigrons amb rostes
- Llom rostit amb ceba, tomàquet i xampinyons
- Raïm

#### DIMECRES

- Raviolis gratinats
- Truita de carbassó
- Plàtan

#### DIJOUS

- Sopa de lletres
- Guisat de mandonguilles amb verduretes
- Rodanxes de pera amb caramel

#### DIVENDRES

- Arròs a la cassola
- Llenguado al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro
- Terrina de gelat de crocant