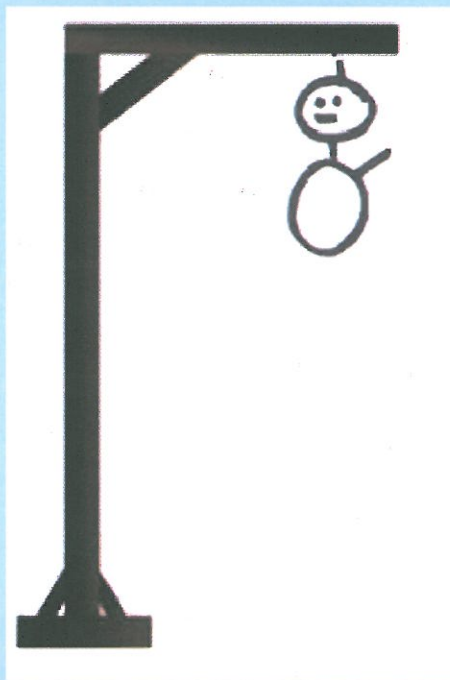
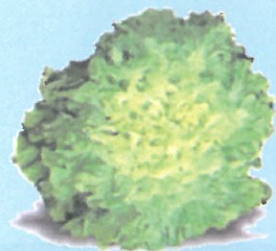


Fruites i verdures d' hivern....

Cuina
4 estacions
d'aquí



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

Potatge de llegums
"Pinxos"
amb samfaina
Fruita

Dia 11

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

Dia 12

Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn
amb panses i prunes
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
Magre amb salsa
i pèsols
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
Trita de pernil dolç
amb enciam i moresc
logurt

Menú especial aniversari

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

Patata amb verdura
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

Cuinart
GrupCuinaGestió

CuinaGestió
GrupCuinaGestió

CuinaiLlure
GrupCuinaGestió

CuinaSalut
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 16

Crema de verdures
Truita de gambetes

Macedònia de fruites amb iogurt

Dia 23

Pèsols saltejats amb pernil
Salmó a la planxa amb amanida

Poma al forn

Dia 30

Arròs amb tomàquet
Seitan estofat amb verdures

Natilles

Dia 10

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

Dia 17

Pasta integral amb
verdura saltejada
Peix a la planxa
Fruita

Dia 24

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

Dia 31

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

Dia 11

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

Dia 18

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

Dia 25

Minestra de verdures
Truita a la francesa amb formatge

Fruita

Dia 12

Sopa de peix amb fideus
Truita de carpes
Fruita

Dia 19

Patata, pastanaga, col, col·iflor i porro
Croquetes de pollastre
amb tomàquet al forn
Fruita

Dia 26

Cous-cous amb verdures
Musclos al vapor
amb amanida
iogurt

Dia 13

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

Dia 20

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


Dia 27

Patata i blada saltejades
Sandwich de
pernil dolç i formatge
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.

