

Setembre 2017 – FUNDACIÓ MARESME

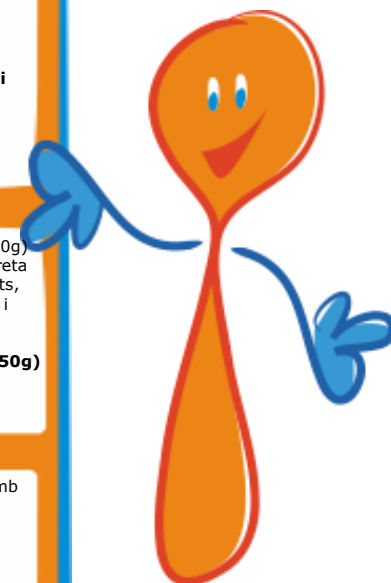
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Síndria, meló, nectarina, prúsec, pruna

				Divendres 1 Espaguetis (80g) amb salsa de verdures Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida Iogurt (125ml)
Dilluns 4 Fideuà (80g) Hamburguesa de conill (150g) amb carbassó al forn Fruita (180g)	Dimarts 5 Vichyssoise (330ml) Llom adobat (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 6 Pèsols amb patata (250g) Fricandó de vedella (150g) amb bolets Fruita (180g)	Dijous 7 Arròs (80g) a la cubana Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida Gelat (120ml)	Divendres 8 Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives) Croquetes de pollastre (150g) amb amanida Fruita (180g)
Dilluns 11 FESTIU	Dimarts 12 Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives) Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 13 Mongeta verda amb patata (250g) Tonyina arrebossada (150g) amb amanida Iogurt (125ml)	Dijous 14 Espaguetis (80g) a la carbonara Llom (150g) amb salsa de poma Fruita (180g)	Divendres 15 Salmorejo (330ml) Pizza de verdures i formatge amb amanida Fruita (180g)
Dilluns 18 Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives) Botifarra de porc (150g) amb ceba confitada Fruita (180g)	Dimarts 19 Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 20 Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g) Pollastre (150g) al forn amb amanida Fruita (180g)	Dijous 21 Vichyssoise (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb amanida Iogurt (125ml)	Divendres 22 Amanida de llacets (80g) amb pollastre i vinagreta d'alls confitats (llacets, formatge, pollastre i panses) Estofat de vedella (150g) Fruita (180g)
Dilluns 25 Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols) Gall dindi adobat amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dimarts 26 Macarrons (80g) al pesto Llom (150g) a la mostassa amb amanida Gelat (120ml)	Dimecres 27 Salmorejo (330ml) Mandonguilles (150g) a la jardinera Fruita (180g)	Dijous 28 Amanida de mongeta blanca (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives) Mussola (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (180g)	Divendres 29 Amanida alemana amb maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g) Escalopa (150g) de pollastre amb amanida Fruita (180g)



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Setembre 2017 – FUNDACIÓ MARESME - Hipocalòric

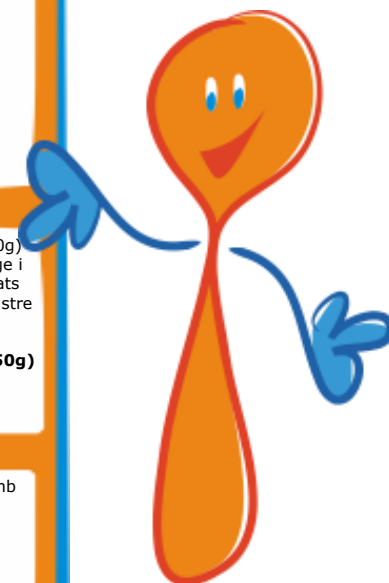
				Divendres 1 Espaguetis (80g) amb salsa de verdures Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida Iogurt desnatat (125ml)
Dilluns 4 Fideuà (80g) Hamburguesa de conill (150g) amb carbassó al forn Fruita (180g)	Dimarts 5 Vichyssoise (330ml) Llom adobat (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 6 Pèsols amb patata (250g) Fricandó de vedella (150g) amb bolets Fruita (180g)	Dijous 7 Arròs (80g) a la cubana Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida Gelat s/sucre (120ml)	Divendres 8 Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives) Pollastre (150g) rostit amb amanida Fruita (180g)
Dilluns 11 FESTIU	Dimarts 12 Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives) Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 13 Mongeta verda amb patata (250g) Tonyina al forn (150g) amb amanida Iogurt desnatat (125ml)	Dijous 14 Espaguetis (80g) a les fines herbes Llom (150g) amb salsa de poma Fruita (180g)	Divendres 15 Salmorejo (330ml) Pizza de verdures i formatge amb amanida Fruita (180g)
Dilluns 18 Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives) Botifarra de pollastre (150g) amb ceba confitada Fruita (180g)	Dimarts 19 Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 20 Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g) Pollastre (150g) al forn amb amanida Fruita (180g)	Dijous 21 Vichyssoise (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb amanida Iogurt desnatat (125ml)	Divendres 22 Amanida de llacets (80g) amb pollastre, formatge i vinagreta d'allis confitats (llacets, formatge, pollastre i panses) Estofat de vedella (150g) Fruita (180g)
Dilluns 25 Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols) Gall dindi adobat amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dimarts 26 Macarrons (80g) a les fines herbes Llom (150g) a la mostassa amb amanida Gelat s/sucre (120ml)	Dimecres 27 Salmorejo (330ml) Mandonguilles (150g) bullides amb verdures Fruita (180g)	Dijous 28 Amanida de mongeta blanca (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives) Mussola (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (180g)	Divendres 29 Amanida alemana amb maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g) Pollastre rostit (150g) amb amanida Fruita (180g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes: Síndria, meló, nectarina, préssec, pruna



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Setembre 2017 – FUNDACIÓ MARESME - Estricte

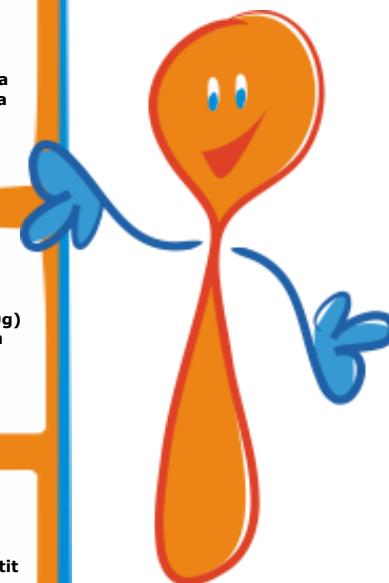
				Divendres 1 Verdures a la brasa (250g) Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida Iogurt desnatat (125ml)
Dilluns 4 Minestra de verdures (250g) Hamburguesa de conill (150g) amb carbassó al forn Fruita (180g)	Dimarts 5 Vichyssoise (330ml) Llom adobat (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 6 Pèsols amb patata (250g) Mussola al forn (150g) amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dijous 7 Crema de carbassa (330ml) Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida Gelats/sucre (120ml)	Divendres 8 Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g) Pollastre (150g) rostí amb amanida Fruita (180g)
Dilluns 11 FESTIU	Dimarts 12 Crema de carbassó (330ml) Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 13 Mongeta verda amb patata (250g) Tonyina al forn (150g) amb amanida Iogurt desnatat (125ml)	Dijous 14 Verdures a la brasa (250g) Llom (150g) a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita (180g)	Divendres 15 Salmorejo (330ml) Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida Fruita (180g)
Dilluns 18 Crema de pastanaga (330ml) Botifarra de pollastre (150g) amb ceba confitada Fruita (180g)	Dimarts 19 Bledes amb patata (250g) Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 20 Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g) Pollastre (150g) al forn amb amanida Fruita (180g)	Dijous 21 Vichyssoise (330ml) Lluç (150g) al forn amb amanida Iogurt desnatat (125ml)	Divendres 22 Coliflor amb patata (250g) Mussola al forn (150g) amb pebrot al forn Fruita (180g)
Dilluns 25 Crema de verdures (330ml) Gall dindi adobat amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dimarts 26 Verdures a la brasa (250g) Llom (150g) a la planxa amb amanida Gelats/sucre (120ml)	Dimecres 27 Salmorejo (330ml) Mandonguilles (150g) bullides amb verdures Fruita (180g)	Dijous 28 Bròquil amb pastanaga (250g) Mussola (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (180g)	Divendres 29 Col amb patata (250g) Pollastre (150g) rostí amb amanida Fruita (180g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes: Síndria, meló, nectarina, préssec, pruna



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Setembre 2017 – FUNDACIÓ MARESME – Fàcil masticació

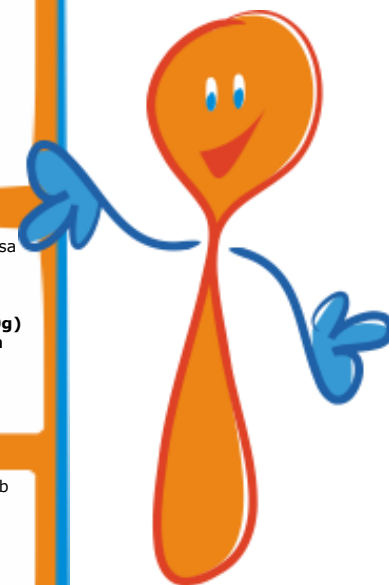
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma al forn,
compota de poma, peres
al vi

				Divendres 1 Espaguetis (80g) amb salsa de verdures Croquetes de bacallà (150g) amb mongeta verda Iogurt (125ml)
Dilluns 4 Menestra de verdures (250g) Truita francesa (120g) amb carbassó al forn Fruita (180g)	Dimarts 5 Vichyssoise (330ml) Salsitxes de porc (150g) amb mongeta verda Fruita (180g)	Dimecres 6 Pèsols amb patata (250g) Mussola al forn (150g) amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dijous 7 Crema de carbassa (330ml) Bacallà (150g) amb all i julivert amb ceba al forn Gelats (120ml)	Divendres 8 Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives) Croquetes de pollastre (150g) amb pebrot al forn Fruita (180g)
Dilluns 11 FESTIU	Dimarts 12 Cigrons (80g) estofats amb verdures Truita francesa (120g) amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dimecres 13 Mongeta verda amb patata (250g) Lluç al forn (150g) amb carbassó al forn Iogurt (125ml)	Dijous 14 Espaguetis (80g) a la carbonara Ou dur (120g) amb tonyina i llit de tomàquet Fruita (180g)	Divendres 15 Salmorejo (330ml) Canelons de carn sense gratinar Fruita (180g)
Dilluns 18 Llenties (80g) estofades Botifarra de porc (150g) amb ceba confitada Fruita (180g)	Dimarts 19 Bledes amb patata (250g) Crestes de tonyina (150g) amb carbassó al forn Fruita (180g)	Dimecres 20 Patates tropicals amb pinya surimi, olives i maionesa (250g) Pollastre (150g) al forn amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dijous 21 Vichyssoise (330ml) Truita de patates i ceba (150g) amb mongeta verda Iogurt (125ml)	Divendres 22 Llacets (80g) amb salsa napolitana Mussola al forn (150g) amb pebrot al forn Fruita (180g)
Dilluns 25 Crema de verdures (330ml) Croquetes de bacallà (125g) amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dimarts 26 Macarrons (80g) al pesto Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn Gelats (120ml)	Dimecres 27 Salmorejo (330ml) Mandonguilles (150g) a la jardinera Fruita (180g)	Dijous 28 Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures Mussola (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (180g)	Divendres 29 Amanida alemana amb maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g) Pollastre (150g) rostint amb mongeta verda Fruita (180g)



**Els menús estan elaborats i
revisats per una
Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458**

Setembre 2017 – FUNDACIÓ MARESME - Triturat

				Divendres 1 Espaguetis (80g) amb salsa de verdures Gall dindi (150g) arrebossat Iogurt (125ml)
Dilluns 4 Fideuà (80g) Hamburguesa de conill (150g) amb carbassó al forn Fruita (180g)	Dimarts 5 Vichyssoise (330ml) Llom adobat (150g) Fruita (180g)	Dimecres 6 Pèsols amb patata (250g) Fricandó de vedella (150g) amb bolets Fruita (180g)	Dijous 7 Arròs (80g) a la cubana Bacallà (150g) amb all i julivert Gelat (120ml)	Divendres 8 Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives) Croquetes de pollastre (150g) Fruita (180g)
Dilluns 11 FESTIU	Dimarts 12 Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives) Hamburguesa de vedella (150g) Fruita (180g)	Dimecres 13 Mongeta verda amb patata (250g) Tonyina arrebossada (150g) Iogurt (125ml)	Dijous 14 Espaguetis (80g) a la carbonara Llom (150g) amb salsa de poma Fruita (180g)	Divendres 15 Salmorejo (330ml) Pizza de verdures i formatge Fruita (180g)
Dilluns 18 Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives) Botifarra de porc (150g) amb ceba confitada Fruita (180g)	Dimarts 19 Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Calamars a l'andalusa (150g) Fruita (180g)	Dimecres 20 Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g) Pollastre (150g) al forn Fruita (180g)	Dijous 21 Vichyssoise (330ml) Truita de patates i ceba (150g) Iogurt (125ml)	Divendres 22 Amanida de llacets (80g) amb pollastre i vinagreta d'alls confitats (llacets, formatge, pollastre i panses) Estofat de vedella (150g) Fruita (180g)
Dilluns 25 Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols) Gall dindi adobat amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dimarts 26 Macarrons (80g) al pesto Llom (150g) a la mostassa Gelat (120ml)	Dimecres 27 Salmorejo (330ml) Mandonguilles (150g) a la jardinera Fruita (180g)	Dijous 28 Amanida de mongeta blanca (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives) Mussola (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (180g)	Divendres 29 Amanida alemana amb maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g) Escalopa (150g) de pollastre Fruita (180g)

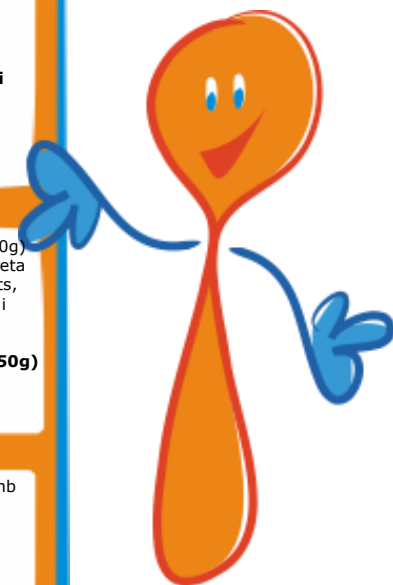
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

En el cas dels segons plats es triturarà la carn, el peix o els ous indicats en el menú amb patata i/o verdures i brou.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes: Síndria, meló, nectarina, préssec, pruna



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458

Setembre 2017 – FUNDACIÓ MARESME – Sense gluten

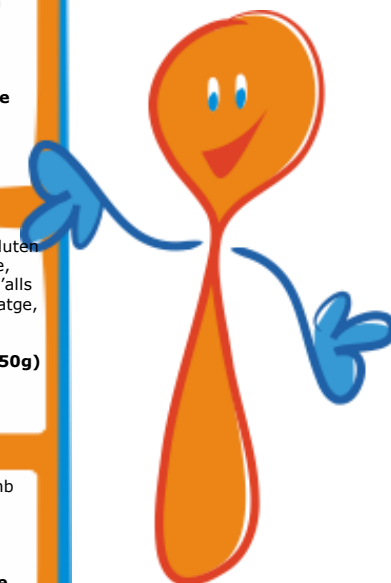
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Síndria, meló, nectarina, préssec, pruna

				Divendres 1 Espaguetis s/gluten (80g) amb salsa de verdures Gall dindi (150g) arrebossat s/gluten amb amanida Iogurt (125ml)
Dilluns 4 Fideuà s/gluten(80g) Hamburguesa de conill (150g) amb carbassó al forn Fruita (180g)	Dimarts 5 Vichyssoise (330ml) Llom adobat (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 6 Pèsols amb patata (250g) Fricandó de vedella (150g) amb bolets Fruita (180g)	Dijous 7 Arròs (80g) a la cubana Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida Gelat (120ml)	Divendres 8 Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives) Croquetes de pollastre s/gluten (150g) amb amanida Fruita (180g)
Dilluns 11 FESTIU	Dimarts 12 Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives) Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 13 Mongeta verda amb patata (250g) Tonyina arrebossada s/gluten (150g) amb amanida Iogurt (125ml)	Dijous 14 Espaguetis s/gluten (80g) amb salsa de tomàquet Llom (150g) amb salsa de poma Fruita (180g)	Divendres 15 Salmorejo s/gluten (330ml) Pizza s/gluten de verdures i formatge amb amanida Fruita (180g)
Dilluns 18 Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives) Botifarra de porc (150g) amb ceba confitada Fruita (180g)	Dimarts 19 Arròs (80g) amb salsa de tomàquet Calamars a l'andalusa s/gluten (150g) amb amanida Fruita (180g)	Dimecres 20 Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g) Pollastre (150g) al forn amb amanida Fruita (180g)	Dijous 21 Vichyssoise (330ml) Trita de patates i ceba (150g) amb amanida Iogurt (125ml)	Divendres 22 Amanida de llacets s/gluten (80g) amb pollastre, formatge i vinagreta d'allis confitats (llacets, formatge, pollastre i panses) Estofat de vedella (150g) Fruita (180g)
Dilluns 25 Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols) Gall dindi adobat amb tomàquet al forn Fruita (180g)	Dimarts 26 Macarrons s/gluten (80g) al pesto Llom (150g) a la mostassa amb amanida Gelat (120ml)	Dimecres 27 Salmorejo s/gluten (330ml) Mandonguilles (150g) a la jardinera Fruita (180g)	Dijous 28 Amanida de mongeta blanca (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives) Mussola (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu Fruita (180g)	Divendres 29 Amanida alemana amb maionesa (patata, frankfurt, ceba i cogombre) (250g) Escalopa (150g) de pollastre s/gluten amb amanida Fruita (180g)



Els menús estan elaborats i revisats per una Dietista-nutricionista.
Nº col·legiada: cat000458