

nyam - nyam



hivern
2014-2015

Menú elaborat per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



1

2

3

4

5

8 al 9 de gener
9 al 13 de febrer
16 al 20 de març

12 al 16 de gener
16 al 20 de febrer
23 al 27 de març

19 al 23 de gener
23 al 27 de febrer

26 al 30 de gener
2 al 6 de març

2 al 6 de febrer
9 al 13 de març

dilluns

Macarrons amb sofregit de carn
Croquetes de bacallà amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita del temps

Llenties ecològiques a la Riojana
Truita de formatge amb enciams variats
Lacti sostenible

Sopa de peix
Truita de carbassó i patata amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Arròs amb tomàquet
Truita paisana amb enciam i olives
Lacti sostenible

Fideus a la cassola
San Jacobos amb tomàquet provençal
Fruita del temps

dimarts

Verdures saltejades amb pernil
Truita de patates amb tomàquet provençal
Fruita del temps

Arròs amb verdures
Filet de lluç a la marinera
Fruita del temps

Mongetes blanques guisades amb verdures
Croquetes casolanes amb amanida variada
Lacti sostenible

Patates estofades amb verdures
Bacallà amb samfaina
Fruita del temps

Mongeta verda amb patata
Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives
Lacti sostenible

dimecres

Arròs amb tomàquet
Peix al forn amb enciam i blat de moro
Lacti sostenible

Sopa de pasta ecològica amb verduretes
Vedella guisada amb xampinyons i daus de patata
Fruita del temps

Espaguetis a la carbonara
Lluç al forn amb salsa verda i pèsols
Fruita del temps

Cigrons casolans
Llom arrebossat amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Llacets amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb llit de ceba
Fruita del temps

dijous

Mongetes estofades amb verdures
Pollastre a la planxa amb amanida variada
Fruita del temps

Crema de carbassó
Pollastre rostit amb patates fregides
Fruita del temps

Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata)
Salsitxes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

Puré de patata i pastanaga
Mandonguilles de vedella amb xampinyons
Fruita del temps

Llenties ecològiques amb arròs
Truita francesa amb amanida variada
Fruita del temps

divendres

Crema de porros
Canelons
Fruita del temps

Espirals a la napolitana
Cruixents de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

Arròs a la cassola
Peix al forn amb tomàquet provençal
Fruita del temps

Sopa de pasta ecològica
Filet de llimanda al forn amb llit de patata i ceba
Fruita del temps

Escudella
Pit de pollastre a la planxa amb carbassó enfarinat
Fruita del temps



c/ Hernán Cortés, 2 - 08018 Barcelona (El Clot)
Tel. i Fax 932 317 290

associacio@xino-xano.org
www.xino-xano.org

*El menú dels dilluns es passarà als dimarts en cas de que el primer dia de la setmana sigui festiu.
Les fruites de temporada que s'ofriran són: poma, pera, plàtan, kiwi i taronja.
Els lactis que oferim són elaborats per una cooperativa d'inserció social sense afany de lucre.
Cada setmana hem introduït al menú una fruita i un producte ecològic, certificats pel CCPAE.

nyam - nyam



hivern
2014-2015

Menú elaborat per dietistes - nutricionistes de l'Institut d'assessorament dietètic i nutricional



1

8 al 9 de gener
9 al 13 de febrer
16 al 20 de març



2

12 al 16 de gener
16 al 20 de febrer
23 al 27 de març



3

19 al 23 de gener
23 al 27 de febrer

4

26 al 30 de gener
2 al 6 de març

5

2 al 6 de febrer
9 al 13 de març

dilluns

Carbassons farcits d'arròs integral i verdures
Tonyina a la planxa amb tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

Tallarines integrals amb verdures
Secret de porc a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

Amanida verda amb blat de moro
Lasanya de peix amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Amanida de lleties
Pit de pollastre a la planxa amb pebrot verd
Fruita de temporada

Espinacs a la catalana
Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit
Batut de fruita

dimarts

Amanida de pasta
Pollastre al forn amb verdures
Quallada amb mel

Verdura de temporada al vapor amb patata
Ou ferrat amb xips
Iogurt amb daus de fruita fresca

Xampinyons saltejats amb all i julivert
Arròs a la cubana
Broquetes de fruita de temporada

Crema de carbassa
Macarrons a la bolonyesa
Fruita de temporada

Humus amb palets de pastanaga i pa
Carn magra a la planxa amb tomàquet i enciam
Fruita de temporada

dimecres

Purè de patata gratinat
Trita de verdures amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

Amanida verda amb fruits secs
Sípia a la planxa amb patata al caliu
Fruita de temporada

Crema de carbassó i patata amb rostes
Llom de porc a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

Coca de verdures
Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga
Iogurt de fruites

Minestra al vapor
Botifarra amb seques
Fruita de temporada

dijous

Espàrrecs de marge a la planxa
Espaguetis amb sofregit i tonyina
Macedònia de fruita de temporada

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vegetal al forn amb amanida
Fruita de temporada

Cigrons saltejats amb porro i pastanaga
Trita d'espinacs
Mel i mató

Arròs integral amb fruits secs i alls tendres
Trita de formatge amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

Amanida de l'hort
Cuscús de verdures i carn de vedella
Poma al forn amb canyella

divendres

Pèsols saltats amb ceba
Llenguado a la planxa amb enciam i nous
Broquetes de fruites

Tomàquets provençals
Panini de xampinyons, pernil i olives
Rodanxes de kiwi i taronja

Torrada d'escalivada
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Amanida grega de tomàquet i formatge
Patates d'Olot (farcides de carn picada)
Fruita de temporada

Graellada de verdures
Orada a la papillota amb verdures i patata
Fruita de temporada



c/ Hernán Cortés, 2 - 08018 Barcelona (El Clot)
Tel. i Fax 932 317 290

associacio@xino-xano.org
www.xino-xano.org

