

nyam - nyam



primavera
2016

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

1

28 de març al 1 d'abril
2 al 6 de maig
6 al 10 de juny

2

4 al 8 d'abril
9 al 13 de maig
13 al 17 de juny

3

11 al 15 d'abril
16 al 20 de maig
20 al 21 de juny

4

18 al 22 d'abril
23 al 27 de maig

5

25 al 29 d'abril
30 de maig al 3 de juny

dilluns

Amanida d'arròs
Croquetes de pernil amb enciam,
pastanaga ratllada i olives
Fruita del temps

Tallarines amb sofregit de
tonyina
Truita amb formatge, amb
enciam i pastanaga
ratllada
Fruita del temps

Verdura i patata saltejada amb
bacó
Cruixents de tonyina amb
enciam de colors
Fruita del temps

Crema de pastanaga
Truita de patata amb
enciam, ceba i cogombre
Fruita del temps

Amanida tropical amb
espirals
Truita amb pernil i
tomàquet provençal
Lacti sostenible

dimarts

Macarrons ecològics amb
tomàquet i formatge
Pollastre a la planxa amb enciam
cogombre i olives
Fruita del temps

Crema de verdures
Bacallà amb samfaina
Fruita del temps

Amanida de pasta
Peix al forn amb salsa de
tomàquet casolana
Lacti sostenible

Empedrat de mongeta
blanca
Botifarra al forn amb
enciam i tomàquet
Lacti sostenible

Arròs amb sofregit casolà
Peix a la planxa amb
enciam i blat de moro
Fruita del temps

dimecres

Mongeta verda amb patata
Peix al forn amb enciam,
tomàquet i pastanaga
Fruita del temps

Amanida de patata
Salsitxes de porc amb
enciam i blat de moro
Lacti sostenible

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vedella a la
planxa amb carbassó
Fruita del temps

Tortellinis amb tomàquet i
formatge
Tronc de lluç al forn amb
llit de ceba
Fruita del temps

Ensaladilla russa
Hamburguesa de pollastre
a la planxa amb enciam i
pastanaga
Fruita del temps

dijous

Sopa de peix
Mandonguilles de vedella amb
salsa de tomàquet
Fruita del temps

Lenties ecològiques
casolanes
Peix a la planxa amb
enciam de colors
Fruita del temps

Sopa de pasta ecològica
Cuixa de pollastre amb patates
fregides
Fruita del temps

Verdures tricolor
Estofat de gall dindi amb
salsa de xampinyons
Fruita del temps

Crema de verdures
Llom arrebossat amb xips
Fruita del temps

divendres

Mongetes estofades amb
verdures
Truita francesa amb amanida
variada
Lacti sostenible

Paella de verdures
Pollastre a la planxa amb
enciam i tomàquet
Fruita del temps

Cigrons guisats amb verdures
Ous durs amb sofregit
Fruita del temps

Amanida d'arròs
Pollastre rostit amb ceba i
tomàquet
Fruita del temps

Lenties ecològiques amb
verdures
Filet de llenguadina al forn
amb llit de ceba i tomàquet
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 de primavera-estiu que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, préssec, síndria...
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



primavera
2016

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



1

28 de març al 1 d'abril
2 al 6 de maig
6 al 10 de juny



2

4 al 8 d'abril
9 al 13 de maig
13 al 17 de juny



3

11 al 15 d'abril
16 al 20 de maig
20 al 21 de juny

4

18 al 22 d'abril
23 al 27 de maig

5

25 al 29 d'abril
30 de maig al 3 de juny

dilluns

Espaguetis amb nata líquida i xampinyons
Sípia a la planxa amb espinacs i tomàquet
Fruita de temporada

Pèsols amb patata i pernil
Llonza de porc a la planxa amb escarola
Quallada amb mel

Arròs tres delícies
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet provençal
Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet
Sardines a la graella amb pastanaga juliana
Fruita de temporada

Espàrrecs verds a la graella
Botifarra de porc amb mongetes seques
Fruita de temporada

dimarts

Crema tèbia de porros (Wichyssoise)
Llibret de llom amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

Arròs amb verdures
Remenat d'ou i salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Purè de carbassó amb formatge ratllat
Cassoleta de llenties amb verdures i xoriç
Fruita de temporada

Sopa de sèmola amb daus de verdures
Aletes de pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada

Espinacs a la crema
Escalopa de vedella amb guarnició de cuscús
Fruita de temporada

dimecres

Amanida de llegum
Rotllets calents de pernil i formatge
Fruita de temporada

Espirals amb verdures
Pollastre arrebossat amb tomàquets xerri
Fruita de temporada

Bròquil amb patata
Llom de porc arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Amanida de patata
Trita de formatge amb tomàquet al forn
Broquetes de fruita de temporada

Gaspatxo amb pa torrat
Lasanya de verdures
Macedònia de fruita de temporada

dijous

Cuscús amb verdures
Trita de formatge amb enciam i cogombre
logurt amb fruites

Bledes amb patata
Conill a l'allet amb canonges i olives
Fruita de temporada

Amanida d'arròs integral
Trita d'espinacs amb tomàquet amanit
logurt de fruites

Espirals amb verdures
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Arròs amb carxofa i ceba
Gall dindi al forn amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

divendres

Arròs integral amb verdures
Salmó a la planxa amb enciam
Mduixes amb suc de taronja

Amanida de pasta
Orada a la sal amb patata al caliu
Macedònia de fruita del temps

Amanida verda amb fruits secs i blat de moro
Biquini de pernil i formatge
Fruita de temporada

Amanida de l'hort
Empanada de tonyina
Batut de fruites

Amanida grega (tomàquet, formatge fresc i orenga)
Paninis de pernil i formatge
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

