



nyam - nyam



**hivern
2015-2016**

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

	2	3	4	5	
1					
	11 al 15 de gener 15 al 19 de febrer	18 al 22 de gener 22 al 26 de febrer	25 al 29 de gener 29 de febrer al 4 de març	1 al 5 de febrer 7 al 11 de març	8 al 12 de febrer 14 al 18 de març
dilluns	Macarrons amb sofregit de carn Croquetes de bacallà amb enciam, tomàquet i pastanaga Fruita del temps	Lenties ecològiques a la Riojana Truita de formatge amb enciams variats <i>Lacti sostenible</i>	Sopa de peix Truita de carbassó i patata amb tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Truita paisana amb enciam i olives <i>Lacti sostenible</i>	Fideus a la cassola San Jacobos amb tomàquet provençal Fruita del temps
dimarts	Verdures saltejades amb pernil i patata Ous durs amb salsa de tomàquet 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 <i>Lacti sostenible</i>	Patates estofades amb verdures Tonyina arrebossada amb amanida Fruita del temps	Mongeta verda amb patata Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives <i>Lacti sostenible</i>
dimecres	Arròs amb tomàquet Peix al forn amb enciam i blat de moro <i>Batut de iogurt sostenible amb plàtan</i>	Crema de carbassó 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 Pollastre a la planxa 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	Sopa de pasta ecològica amb verduretes Pollastre rostit amb patates fregides Fruita del temps	Paella de peix Salsitxes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita del temps	Purè de patata i pastanaga Mandonguilles de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Lenties ecològiques amb arròs Truita a la 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	Verdura tricolor (mongeta, pastanaga i patata) Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Sopa de pasta ecològica Filet de llimanda al forn amb llit de patata i ceba Fruita del temps	Escudella Pollastre rostit amb patates xips Fruita del temps

*El menú dels dilluns es passarà als dimarts en cas de que el primer dia de la setmana sigui festiu.
Les fruites de temporada d'hivern que s'oferiran són: poma, pera, plàtan, kiwi, taronja, mandarines, raïm, maduixes...
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.



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

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

nyam - nyam



hivern
2015-2016

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



1

11 al 15 de gener
15 al 19 de febrer



2

18 al 22 de gener
22 al 26 de febrer



3

25 al 29 de gener
29 de febrer al
4 de març



4

1 al 5 de febrer
7 al 11 de març

5

8 al 12 de febrer
14 al 18 de març



dilluns

Carbassons farcits d'arròs integral i verdures
Xai 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 llenties
Pit de pollastre a la planxa amb pebrot verd
Fruita de temporada

Espinacs a la catalana
Truita 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

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

Crema de carbassa
Macarrons a la bolonyesa
Fruita de temporada

Graellada de verdures
Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu
Fruita de temporada

dimecres

Purè de patata gratinat
Truita 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
Rap 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
Truita d'espinacs
Mel i mató

Arròs integral amb fruits secs i alls tendres
Truita 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
Salmó a la planxa amb enciam i sèsam
Broquetes de fruites

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

Espaguetis carbonara
Conill rostit amb amanida
Fruita de temporada

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

Humus amb palets de pastanaga i pa
Orada a la papillota amb verdures
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

