**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

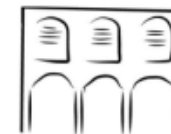
1

2

3

4

5

**VACANCES DE PASQUA**

8

9

10

11

12

Cuinat de mongeta blanca (10)
Pollastre al curry amb arròs (3,8)
Fruita

Ensalada campera de patata (5,6)
Mussola a la planxa amb verdura saltejadaes (4,6,11)
Fruita

Arròs brovós de verdures
Cuixa de pollastre amb ceba i pastanagó
Fruita

Crema de llegum amb verdures (10)
Greixonera d'ous (5)
Fruita

Espirals integrals amb verdures (1,2,7,8)
Lluç al forn amb verdures (6)
logurt (3)

15

16

17

18

19

Sopa de carn amb daus d'indiots (1,5,7,8)
Trita de patata i ceba amb iceberg (5)
Fruita

Arròs a la napolitana
Tallaríns de carbassó amb carn picada
Fruita

Ensalada de pasta (1,5)
Broqueta de pollastre amb tomàquet trempat (3,7,13)
Fruita

Crema de carbassa Bollit (mongeta, pastanagó, col, ou) (5)
logurt (3)

Ciurons escaldins (10)
Salmó al forn amb verdures (4,6,11)
Fruita

22

23

24

25

26

Cuinat de lleties amb verdures
Ou estrellat amb xips de moniato (5)
Fruita

Sopa juliana (13)
Moussaka (1,3,5)
Fruita

Vichissoise amb crostons al forn (1)
Mussola a la planxa amb picadillo d'all i juliverd i verdures (4,6,11)
logurt (3)

Ciurons trempats (6,10)
Trita de carbassó i patata (5)
Fruita

Arròs a la cubana (5)
Croquetes de bollit amb ensalada (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) (1,2,3,5,7,8)
Fruita

29

30

Ensalada d'arròs tropical (7)
Revolt d'ous amb verdures (5)
Fruita

Pasta integral a la carbonara (1,2,3,7,8)
Salsitxes de pollastre amb ensalada (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) (3,10)
logurt (3)

**ABRIL**

- Totes les ensalades estan trempades amb oli d'oliva verjo.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral i morè



Num.Col: 0081

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

1

2

3

4

5

VACANCES DE PASQUA

8

9

10

11

12

Bacallà a la papillot
FruitaSémola d'arròs amb ou
rebatut
FruitaAmanida d'endívies amb
poma, formatge blau, nous,
i cherry i tortitas d'arròs
logurtCama de pop a la planxa
amb amanida
FruitaCouscous amb verdures i
ou
Fruita

15

16

17

18

19

Filet rus amb ensalada
FruitaTrita francesa amb bròquil
amb beixamel
FruitaLasanya de carbassó amb
cuixot i formatge
FruitaBoqueróns fregits amb
verdures saltejades i pa
amb oli
FruitaPollo a la llimona amb
verdures i patata
Fruita

22

23

24

25

26

Rissoto de bolets
FruitaTrita de verdures i patata
FruitaRellom de vedella amb
arròs i verdura saltejada
FruitaLluç a la planxa amb salsa
verda amb mongetes i
xampinyons saltejats
FruitaCrema de mongetes
blanques i verdures
Fruita Fruita

29

30

Crep casolà amb salmó
fumat, lletugues vàries i
formatge
FruitaSopa d'arròs amb verdures
i pitera
Fruita**RECOMANACIONS
SOPARS**

Amb aquestes combinacions compteu amb un menú variat i equilibrat tant al dinar com al sopar.

Podeu trobar més receptes saludables al meu perfil de instagram @victoria_nutricionista o a qualsevol pàgina web de receptes.



Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1. Gluten, 2. Grans sésam, 3. Lactis, 4. Mol·luscs, 5. Ous, 6. Peix, 7. Soja, 8. Mostassa, 9. Fruits de closca, 10. Sulfit, 11. Crustacis, 12. Cacauets, 13. Api, 14. Tramussos



Mª Victoria Mora
Nutrició

Num.Col: 0081

