

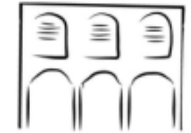
**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



1

2

3

**FESTIU**

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

Crema de verdures amb crostons al forn (1)  
Aguiat de Lluç amb patata i verdures (6)  
Fruita

6

7

8

9

10

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet (1,2,7,8)  
Cinta de llom amb espinacs (1)  
logurt (3)

Cuinat de ciurons (10)  
Frittata de verdures amb ensalada (3,5)  
Fruita

Arròs 3 delícies (5,7)  
Pastís de peix amb verdures saltejades (4,5,6,11)  
Fruita

Crema de carbassó  
Pollo margarita amb patata fregida (3)  
Fruita

Sopa de brou de peix (1,4,5,6,7,8,11)  
Mussola a la planxa amb picadillo d'all i juliverd i verdures (4,6,11)  
Fruita

13

14

15

16

17

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

Sopa de brou de carn (1,5,7,8)  
Rodó d'indiots amb xips de moniato al forn (3,7)  
Fruita

Llenties trempades (6)  
Salmó al forn amb verdures i patata (4,6,11)  
Fruita

Wok d'espaguetis amb verdures i salsa de soja (1,5,7,8)  
Ous remanats amb verdures (5)  
Fruita

Arròs a la cubana (5)  
Pitera de pollastre a la planxa amb pisto  
logurt (3)

20

21

22

23

24

Espaguetis bolonyesa (1,5,7,8)  
Ous farcits de tonyina amb ensalada (5,6)  
Fruita

Crema de porros  
Escaldums de pollastre (2,3,9,10,12)  
Fruita

Bullabesa de marisc amb crostons al forn (1,4,6,10,11)  
Trita francesa amb ensalada (5)  
Fruita

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

Ciurons amb espinacs (10)  
Gall a la planxa amb picadillo i verdures saltejades (4,6,11)  
Fruita

27

28

29

30

31

Crema de llenties i verdures  
Trita de patata i ceba amb iceberg (5)  
Fruita

Macarrons a la carbonara (1,3,5,7,8)  
Hamburguesa mixta casolana amb ensalada (10)  
Fruita

Amanida amb fruita (lletuga, tomàquet, pastanagó ratllat, poma, formatge edam) (3)  
Pizza casolana de formatge i york (1,3,5,7)  
logurt (3)

Cuinat de mongetes (10)  
Ou estrellat amb patata al forn (5)  
Fruita

Sopa amb daus d'indiots (1,5,7,8)  
Tumbet de mussola (4,6,11)  
Fruita



# MAIG

- 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

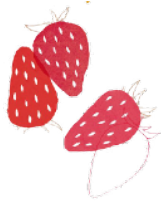


Num.Col: 0081



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

**FESTIU**

Truita de moniato i  
verdures  
Fruita

Hamburguesa d'heura  
completa  
Fruita

## RECOMANACIONS SOPARS

6

7

8

9

10

Ous farcits de salmó amb  
amanida  
Fruita

Filet d'indiot a la planxa  
amb verdures i patata  
panadera  
Fruita

Entrecot a la planxa amb  
verdures i arròs amb salsa  
de pebre negre  
Fruita

Llubina a la sal amb quinoa  
amb verdures  
Fruita

Pizza amb base de  
pastanagó al gust  
Fruita

13

14

15

16

17

Hamburguesa de pollastre i  
espinacs a la planxa amb  
tomàquet i cogombre amb  
orenga  
Fruita

Sandwich de lletuga,  
tomàquet, ceba, maionesa  
casolana i tonyina  
Fruita

Amanida variada amb  
burrata i pa amb oli  
Fruita

Crep amb hummus de  
mongeta blanca i verures  
escalivades  
Fruita

Salmó a la planxa amb  
espinacs a la crema  
Fruita

20

21

22

23

24

Nuggets de pollastre  
casolans amb verdures i  
patates al vapor  
Fruita

Llenguado al forn amb  
verdures i patata  
Fruita

Ciurons amb pebres torrats  
Fruita

Rap amb salsa teriyaki i  
pasta conjac  
Fruita

Fajita amb pulled pork i  
verdures  
Fruita

27

28

29

30

31

Macarrons amb saltejat de  
verdures i carn picada  
Fruita

Gall amb ceba fregida  
Fruita

Carbassó farcit de rap i  
gambes  
Fruita

Pitera de pollastre a la  
planxa amb verdures  
saltejades i arròs  
Fruita

Truita de verdures amb  
patató  
Fruita



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



Num.Col: 0081

