

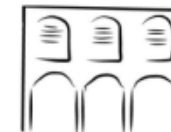
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



11

12

13

Crema de verdures
Carbassó farcit de peix
amb patata al forn
(1,3,4,5,6,11)
Fruita

Pasta integral amb
verdures saltejades
(1,2,7,8)
Tumbet al forn amb ou
bollit (5)
Fruita

Ciurons escaldins (10)
Cuixa de pollastre amb
ceba i pastanagó
Fruita

SETEMBRE

16

17

18

19

20

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

Crema de pastanagó i
llegum (10)
Cordon Blue de pollastre
amb ensalada (1,2,3,5,7,8)
Fruita

Ensalada d'arròs tropical
(7)
Revolt d'ous amb verdures
(5)
logurt (3)

Cuinat de mongeta blanca
amb verdures (10)
Lluç al forn amb ceba i
patata (6)
Fruita

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

- 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

23

24

25

26

27

Llenties trempades (6)
Gall a la planxa amb
ensaladilla (1,4,5,6,11)
Fruita

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

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

Arròs a la cubana amb ou
(5)
Mussola a la planxa amb
verdures saltejades
(4,6,11)
logurt (3)

Crema de verdura i
mongeta blanca (10)
Truita de patata i ceba
amb ensalada (5)
Fruita



30

Sopa amb daus d'indiot
(1,5,7,8)
Albergínia farcida de
pollastre amb ensalada
(1,2,3,7,8)
Fruita



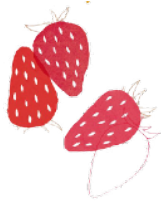
M^a Victoria Mora
Nutrició

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

11

12

13

“Fajita” de pollastre amb
pebres escalivats
Fruita

Salmó a la planxa amb
verdures
Fruita

Pa amb oli amb formatge i
tomàquet trempat
Fruita

16

17

18

19

20

Sopa de fideus amb ou
Fruita

Lluç a la planxa amb
graellada de verdures
Fruita

Sípia a la planxa amb
verdures i patata
Fruita

Pitera d’indiot a la planxa
amb verdures saltejades
Fruita

Amanida d’endívies amb
salsa roquefort i anous
picats
Fruita

23

24

25

26

27

Amanida de couscous
(tomàquet, pastanagó,
ceba i boquerons)
Fruita

Falafels amb amanida
Fruita

Broqueta de peix i verdura
amb patata
Fruita

Pitera de pollastre amb
salsa de bolets i patata
Fruita

Pizza casolana de
verdures amb ou
Fruita

30

Croquetes de bacallà amb
tomàquet trempat
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.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos

Mª Victoria Mora
Nutrició

Num.Col: 0081

