

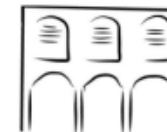
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

FESTIU

NOVEMBRE

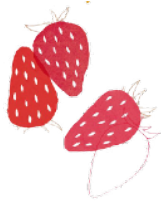
4	5	6	7	8
LLIURE ELECCIÓ	Cuinat de llenties amb verdures Trita de patata i ceba amb iceberg (5) Fruita	Amanida variada (lletuga, tomàquet, pastanagó ratllat, blat de moro, tonyina) (6) Paella de carn i verdures Fruita	Crema de verdures amb crostons al forn (1) Aguiat amb pilotes de peix (1,3,4,5,6,7,10,11) logurt (3)	Wok d'espaguetis amb verdures i salsa de soja (1,5,7,8) Ous remanats amb xampinyons (5) Fruita
11	12	13	14	15
Crema de porros Hamburguesa mixta casolana amb pa xapata i ensalada (1,2,10) Fruita	Espaguetis bolonyesa (1,5,7,8) Gall a la planxa amb picadillo i verdures saltejades (4,6,11) Fruita	Sopa de brou de carn (1,5,7,8) Trita a la francesa amb ensalada (5) logurt (3)	Cuinat de mongeta blanca amb verdures (10) Croquetes de rap amb patata al forn (1,2,3,4,5,6,7,8,11) Fruita	Arròs 3 delícies (5,7) Pinxo de pollastre amb tomàquet trempat (3,7,13) Fruita
18	19	20	21	22
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i tonyina (1,5,6,7,8) Ou bollit amb saltejat de verdures mediterranis (5) Fruita	Crema de verdures Escalop de porc amb lletuga, blat de moro i pastanagó ratllat (1,2,3,5,7,8) logurt (3)	Porrusalda (sopa de patata i verdures) Salmó a la planxa amb verdura saltejadaes (4,6,11) Fruita	Ensalada d'arròs tropical (7) Ous amb espinacs (5) Fruita	Ciurons escaldins (10) Cuixa de pollastre amb ceba i pastanagó Fruita
25	26	27	28	29
Crema de pastanagó i mongeta blanca (10) Pollastre al curry amb arròs (3,8) logurt (3)	Cuinat de llenties amb verdures Gall al forn amb patata (4,6,11) Fruita	Fideus de brou de peix (1,4,5,6,7,8,11) Frittata de verdures al romaní amb ensalada (3,5) Fruita	Amanida amb fruita (lletuga, tomàquet, pastanagó ratllat, poma, formatge edam) (3) Pizza casolana de formatge i tonyina (1,3,5,6) Fruita	Bullabesa de marisc amb arròs (1,4,6,10,11) Ou estrellat amb xips de moniato (5) 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



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

FESTIU

RECOMANACIONS SOPARS

4

LLIURE ELECCIÓ

5

Fajita de pollastre i
verdures
Fruita

6

Tortitas de carbassó amb
salsa de iogurt
Fruita

7

Truita farcida de formatge
amb verdures saltejades
Fruita

8

Pitera d'indiot a la planxa
amb verdures i puré de
patata
Fruita

11

Revolt de carbassa i pera
amb pa mallorquí

12

Hummus de mongeta
blanca i carbassa amb
biscotes
Fruita

13

Hamburguesa de lluç i
pèsols amb ensalada
Fruita

14

Sopa farcida de carn amb
verdures
Fruita

15

Crema de pastanagó
Llenguado al forn amb
patata
Fruita

18

Aguiat de verdures amb
pollo
Fruita

19

Arròs amb verdures
saltejades i ou planxa
Fruita

20

Carbassa farcida de
ciurons especiats
Fruita

21

Pilotes de pollastre amb
verdures i patata
Fruita

22

Bollit de rap amb verdures
i patata
Fruita

25

Nuggets casolans de lluç
al forn amb ensalada
Fruita

26

Macarrons amb salsa de
verdures i indiot
Fruita

27

Galta de porc a la brasa
amb verdures i moniato
Fruita

28

Bacallà al forn amb
carbassa i ceba
Fruita

29

Mongetes verdes
saltejades amb cuixot i
ceba
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.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos



Num.Col: 0081

