

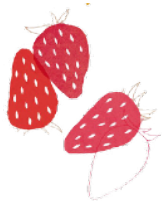
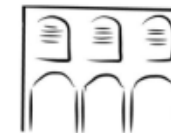
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



GENER

		8	9	10
		Crema de carbassa Lasanya de peix blanc (1,3,4,5,6,7,8,11) Fruita	Cuinat de lleties amb verdures Truita de patata i ceba amb iceberg (5) Fruita	Arròs 3 delícies (5,7) Croquetes de bollit amb ensalada (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) (1,2,3,5,7,8) Fruita
13	14	15	16	17
Espaguetis bolonyesa (1,5,7,8) Gall a la planxa amb picadillo i verdures saltejades (4,6,11) logurt (3)	Arròs de peix (4,6,10,11) Pitera de pollastre a la planxa amb ensalada Fruita	Ciurons escaldins (10) Lluç al forn amb verdures (6) Fruita	Crema de llegum amb verdures (10) Frittata de verdures amb iceberg (3,5) Fruita	LLIURE ELECCIÓ
20	21	22	23	24
Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i tonyina (1,5,6,7,8) Ou bollit amb saltejat de verdures mediterrànies (5) Fruita	Crema de verdures Escalop de pollastre amb lletuga, blat de moro i pastanagó ratllat (1,2,3,5,7,8) Fruita	Porrusalda (sopa de patata i verdures) Salmó a la planxa amb verdura saltejadaes (4,6,11) Fruita	Arròs brovós de verdures Ous amb espinacs (5) Fruita	Cuinat de mongetes blanques (10) Cuixa de pollastre amb ceba i pastanagó logurt (3)
27	28	29	30	31
Crema de pastanagó i ciurons (10) Pollastre al curry amb arròs (3,8) Fruita	Cuinat de lleties amb verdures Truita de verdures amb ensalada (5) Fruita	Fideus de brou de peix (1,4,5,6,7,8,11) Gall al forn amb patata (4,6,11) Fruita	Amanida amb fruita (lletuga, tomàquet, pastanagó ratllat, poma, formatge edam) (3) Pizza casolana de formatge i tonyina (1,3,5,6) logurt (3)	Bullabesa de marisc amb arròs (1,4,6,10,11) Ou estrellat amb xips de moniato (5) Fruita

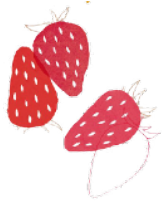
- Totes les ensalades estan trempades amb oli d'oliva verjo.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral i morè



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

8

9

10

Dorada al forn amb patata i tomàquet
Fruita

Pitera de pollastre a la planxa amb amanida i couscous
Fruita

Nuggets de salmó al forn amb xips de verdures
Fruita

13

14

15

16

17

Truita de verdura i moniato
Fruita

Pa amb oli de calamar a la planxa i verdura
Fruita

Ciurons a la bolonyesa
Fruita

Boquerons al forn amb patata i ceba
Fruita

LLIURE ELECCIÓ

20

21

22

23

24

Pizza casolana de cuixot i formatge amb base de colflori
Fruita

Sopa minestrone
Fruita

Filet de vedella a la planxa amb arròs i verdura
Fruita

Kebab casolà de pollastre amb amanida
Fruita

Truita francesa amb quinoa i verdura
Fruita

27

28

29

30

31

Ous estrellats amb xips de moniato i verdura
Fruita

Lluç a la papillot amb verdures i mill
Fruita

Amanida tèbia de lleties beluga
Fruita

Pitera de pollastre a la planxa amb amanida i couscous
Fruita

Arròs 3 delícies
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.



M^a Victòria 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