

## DILLUNS

3

**FESTIU**

## DIMARTS

4

Cuinat de ciurons amb  
verdures (10)  
Truita de patata i ceba  
amb iceberg (5)  
Fruita

## DIMECRES

5

Crema de carbassa  
Lluç a la mallorquina  
(1,2,3,4,5,6,7,9,11,12)  
Fruita

## DIJOUS

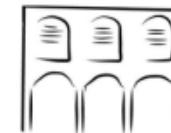
6

Ensalada de pasta (1,5)  
Pollo margarita amb  
patata al forn (3)  
Fruita

## DIVENDRES

7

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



# MARÇ



- 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



10

Crema de porros  
Hamburguesa mixta  
casolana amb pa xapata i  
ensalada (1,2,10)  
Fruita

11

Espaguetis amb verdures  
saltejades (1,5,7,8)  
Salmó al forn amb ceba  
(4,6,11)  
Fruita

12

Sopa de brou de carn  
(1,5,7,8)  
Truita a la francesa amb  
ensalada (5)  
iogurt (3)

13

Cuinat de mongeta blanca  
amb verdures (10)  
Croquetes de rap amb  
patata al forn  
(1,2,3,4,5,6,7,8,11)  
Fruita

14

Paella de carn i verdures  
Ous remenats amb saltejat  
de verdura (5)  
Fruita

17

Macarrons integrals amb  
salsa de tomàquet i  
tonyina (1,5,6,7,8)  
Greixonera d'ous (5)  
Fruita

18

Crema de verdures amb  
crostons (1)  
Pinxo de pollastre amb  
tomàquet trempat (3,7,13)  
iogurt (3)

19

Porrusalda (sopa de  
patata i verdures)  
Lluç a la planxa amb  
verdura saltejadaes (6)  
Fruita

20

Sopa amb daus d'indiots  
(1,5,7,8)  
Truita de verdures amb  
ensalada (5)  
Fruita

21

Cuinat de lleties  
Cuixa de pollastre amb  
ceba i pastanagó  
Fruita

24

Ensalada campera de  
patata (5,6)  
Gall a la planxa amb  
verdura saltejadaes  
(4,6,11)  
iogurt (3)

25

Ciurons escaldins (10)  
Llom torrat amb ensalada  
Fruita

26

Sopa juliana (13)  
Pizza casolana de  
formatge i tonyina (1,3,5,6)  
Fruita

27

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

28

Ensalada d'arròs tropical  
(7)  
Ous amb espinacs (5)  
Fruita

30

Cuinat de mongeta blanca  
(10)  
Pastís de carn amb  
ensalada (5)  
Fruita



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**

3

**FESTIU**

4

Amanida de mill amb ceba morada, pebrots, ruca, pastanagó i tonyina  
Fruita

5

Cuixa de mè al forn amb verdures i patata  
Fruita

6

Ous estrellats amb patata i pebrots  
Fruita

7

Croquetes de sèpia amb ensalada  
Fruita

10

Amanida d'endívies amb roquefort, raïm i blat de les índies  
Fruita

11

Broquetes de pollastre marinades amb verdures i patata  
Fruita

12

Tofu amb salsa de soja i verdures  
Fruita

13

Crema de verdures i pollastre amb crostons al forn  
Fruita

14

Pasta farcida de tomàquet i tonyina  
Fruita

17

Llubina a la papillot  
Fruita

18

Bròquil i colflori gratinat al forn amb bechamel i truita francesa  
Fruita

19

Ciurons amb a la bolonyesa  
Fruita

20

Filet de vedella a la planxa amb amanida  
Fruita

21

Truita de patata i verdures  
Fruita

24

Burrito de pollastre marinat amb pebrots  
Fruita

25

Truita francesa amb formatge i carxofes bollides  
Fruita

26

Hummus amb crudités de verdures i pa torrat amb tomàquet  
Fruita

27

Bollit de verdures i patata amb ous  
Fruita

28

Filet de gall amb ceba  
Fruita

30

Quiche d'espínacs i gorgonzola  
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<sup>a</sup> 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