**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

1

2

FESTIU

Ensalada de pasta s/
tonyina (1,5)
Ous farcits de tonyina amb
ensalada (5,6)
Fruita

MAIG

5

6

7

8

9

Ciurons trempats (6,10)
Escalop de pollastre amb
lletuga, blat de moro i
pastanagó ratllat
(1,2,3,5,7,8)
Fruita

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

Crema de verdures amb
crostons al forn (1)
Moussaka de peix
(1,3,4,5,6,11)
Fruita

Cuinat de lleties
Frittata de verdures amb
patata al forn (3,5)
Fruita

Sopa de brou de verdures
(1,5,7,8)
Pilotes amb salsa de
tomàquet (5)
logurt (3)

12

13

14

15

16

Arròs 3 delícies (5,7)
Salmó a la planxa amb
ensalada (5,6,11)
Fruita

Espaguetis integrals amb
salsa de tomàquet
(1,2,7,8)
Cuixa de pollastre al forn
amb verdures
Fruita

Cuinat de mongeta blanca
(10)
Ous bollits amb pisto (5)
Fruita

Sopa de brou de carn
(1,5,7,8)
Peix a la marinera
(1,4,6,10,11)
logurt (3)

Crema de carbassó i
llegum (10)
Pollastre al curry amb
arròs (3,8)
Fruita

19

20

21

22

23

Espaguetis bolonyesa
(1,5,7,8)
Gall a la planxa amb
picadillo i verdures
saltejades (4,6,11)
Fruita

Lleties trempades (6)
Rodó d'indiot amb xips de
moniato al forn (3,7)
Fruita

Sopa de brou de peix
(1,4,5,6,7,8,11)
Lluç al forn amb verdures i
patata (6)
logurt (3)

Paella de verdures
Pitera de pollastre a la
planxa amb ensalada
Fruita

Crema de bròquil i ciurons
(10)
Trita de moniato amb
tomàquet trempat (5)
Fruita

26

27

28

29

30

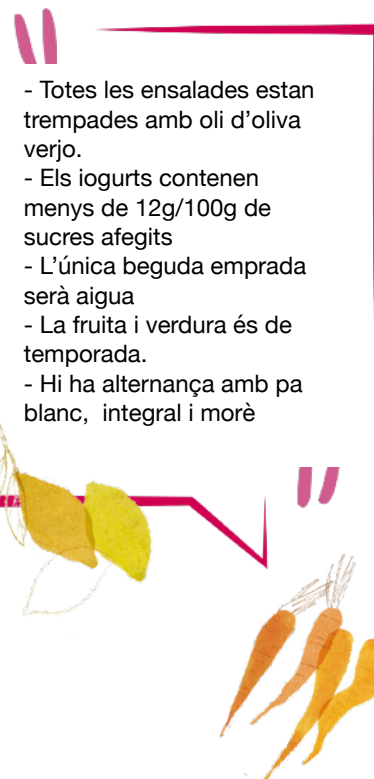
Pasta integral a la
carbonara (1,2,3,7,8)
Salsitxes de pollastre amb
ensalada (lletuga,
tomàquet i pastanagó
ratllat) (3,10)
Fruita

Ciurons amb espinacs (10)
Trita francesa amb
ensaladilla s/tonyina (1,5)
logurt (3)

Sopa de brou de carn
(1,5,7,8)
Bollit (cua de rap patata,
mongeta, pastanagó.)
(4,6,11)
Fruita

Crema de pastanagó amb
crostons al forn (1)
Cordon Blue de pollastre
amb ensalada (1,2,3,5,7,8)
Fruita

Arròs napolitana
Ous remanats amb
verdures saltejades (5)
Fruita



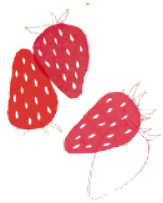
- Totes les ensalades estan trempades amb oli d'oliva verjo.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral i morè



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****2****FESTIU**Sardines al forn amb
patata i ensalada
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.

**5****6****7****8****9**Truita de patata bollida i
ensalada
FruitaFilet d'indiot a la planxa
amb verdures i patata
panadera
FruitaEntrecot a la planxa amb
verdures i arròs amb salsa
de pebre negre
FruitaLlubina a la sal amb quinoa
amb verdures
FruitaPizza amb base de
pastanagó al gust
Fruita**12****13****14****15****16**Hamburguesa de pollastre i
espinacs a la planxa amb
tomàquet i cogombre amb
orenga
FruitaSandwich de lletuga,
tomàquet, ceba, maionesa
casolana i tonyina
FruitaAmanida variada amb
burrata i pa amb oli
FruitaCrep amb hummus de
mongeta blanca i verures
escalivades
FruitaSalmó a la planxa amb
espinacs a la crema
Fruita**19****20****21****22****23**Nuggets de pollastre
casolans amb verdures i
patates al vapor
FruitaLlenguado al forn amb
verdures i patata
FruitaCiurons amb pebres torrats
FruitaRap amb salsa teriyaki i
pasta conjac
FruitaFajita amb pulled pork i
verdures
Fruita**26****27****28****29****30**Macarrons amb saltejat de
verdures i carn picada
FruitaGall amb ceba fregida
FruitaCarbassó farcit de rap i
gambes
FruitaTruita de verdures amb
patató
FruitaPitera de pollastre a la
planxa amb verdures
saltejades i arròs
Fruita

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

