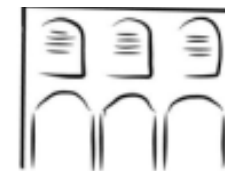
**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****JUNY****2**

Bullabesa de marisc amb
arròs (4,6,10,11)
Ou estrellat amb xips de
moniato (5)
iogurt (3)

3

Ensalada de pasta (1,5)
Broqueta de pollastre amb
tomàquet trempat (3,7,13)
Fruita

4

Crema de verdures i
ciurons (10)
Salmó al forn amb
verdures (4,6,11)
Fruita

5

Ensalada campera (5,6)
Croquetes casonales de
rap amb ensalada
(1,2,3,4,5,6,7,8,11)
Fruita

6

Cuinat de lleties
Tallarins de carbassó amb
carn picada
Fruita

9

Ensalada de lleties
Llom a la planxa amb
pisto
Fruita

10

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

11

Crema de verdures
Carbassó farcit de peix
amb ensalada
(1,3,4,5,6,11)
iogurt (3)

12

Arròs brovós de verdures
Frittata de verdures amb
ensalada (3,5)
Fruita

13

Sopa de brou de verdures
(1,5,7,8)
Pitera de pollastre a la
planxa amb trempó
Fruita

16

Crema de carbassó
Lasanya de peix blanc
(1,3,4,5,6,7,8,11)
Fruita

17

Ciurons trempats (6,10)
Hamburguesa mixta
casolana amb patates xips
(10)
Fruita

18

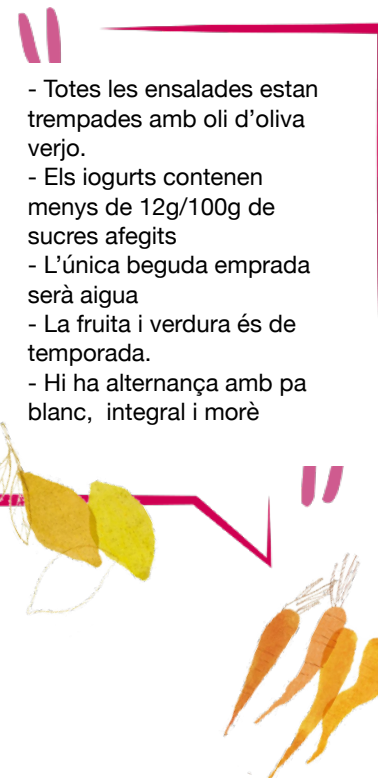
Ensalada d'arròs tropical
(7)
Truita de patata amb
tomàquet trempat (5)
Fruita

19

Sopa de brou de carn
(1,5,7,8)
Moussaka (1,3,5)
Fruita

20

Amanida amb fruita
(lletuga, tomàquet,
pastanagó ratllat, poma,
formatge edam) (3)
Pizza casolana de
formatge i tonyina (1,3,5,6)
iogurt (3)



- 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

BONES VACANCES D'ESTIU !!!

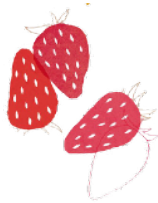
Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

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



**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****2**

Wrap de pebrots i pitera de pollastre amb espècies cajun
Fruita

3

Ensalada caprese (amb tomàquet i formatge) i pa amb oli
Fruita

4

Ous a la planxa amb patata i verdures
Fruita

5

Hamburguesa de lleties amb amanida
Fruita

6

Macarrons a la putanesca
Fruita

9

Croquetes d'espínacs i bacallà al forn amb amanida
Fruita

10

Aletes de pollastre al forn amb patata i verdures
Fruita

11

Amanida d'estiu (amb síndria i formatge feta)
Fruita

12

Pinxos de pollastre i verdures amb patata especiada al forn
Fruita

13

Crema de carbassó i mongetes blanques
Fruita

16

Costelles de mè saltejades amb alls amb amanida
Fruita

17

Trempó amb tonyina i pa amb oli
Fruita

18

Pizza 4 estacions
Fruita

19

Lasanya de carbassó i cuixot
Fruita

20

Dorada al forn amb verdures i patata
Fruita

BONES VACANCES D'ESTIU !!!

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

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.



Num.Col: 0081

