

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

8	9	10	11	12
Espirals amb salsa de tomàquet (1,5) Cuixa de pollastre al forn amb verdures Fruita	Ciurons escaldins (10) Lluç a la planxa amb verdures saltejades (4,6,11) Fruita	Arròs brut Croquetes de colflori al forn amb amanida (lletuga, tomàquet) (1,3,5) Fruita	Crema de verdures i pèsols Cassola d'ous amb moniato i verdures (5) Fruita	Tronxos de bleda (1,5,7,9) Llom a la planxa amb puré de patata logurt (3)
15	16	17	18	19
Cuinat de mongeta blanca Truita francesa amb patata al forn (5) Fruita	Espaguets integrals amb salsa de pastanagó (1,5) Pitera de pollastre a la planxa amb amanida (lletuga i tomàquet) Fruita	Crema de lleties i verdura Peix a la marinera (4,6,10,11) Fruita	Menestra de verdures saltejades amb cuixot dolç (7) Estofat de bou logurt (3)	Arròs a la napolitana Bacallà a la papillot amb verdures (6) Fruita
22	23	24	25	26
Sémola amb brou de pollastre (1,5) Mussola al forn amb porro, pastanagó i bledes (6) Fruita	Crema de pastanagó amb crostons al forn (1) Hamburguesa de pollastre amb amanida (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) Fruita	Burballes mallorquines (1,5,9) Ous rebatuts amb xampinyons i ceba (5) logurt (3)	Arròs de peix (4,6,10,11) Pitera de pollastre amb salsa de verdures i xampinyons saltejats Fruita	Cuinat de lleties Bollit (ou, bròquil, pastanagó i patata (5) Fruita
29	30	31		
Cuinat de ciurons Conill amb ceba Fruita	Macarrons a la bolonyesa (1,5) Rap al forn amb picadillo i verdures (6) logurt (3)	Sopa de lletres (1,5) Truita paisana amb brots tendres i pastanagó ratllat (5) Fruita		

GENER

- L'oli emprat per cuinar és d'oliva o de girasol alt oleic.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és fresca i de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral, morè i xeixa.



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****11****12**
 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

 Amanida d'hivern amb
 formatge feta i carbassa al
 forn
 Fruita
15**16****17****18****19**
 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

 Truita francesa amb quinoa
 i verdura
 Fruita

 Kebab casolà de pollastre
 amb amanida
 Fruita
22**23****24****25****26**
 Ous estrellats amb xips de
 moniato i verdura
 Fruita

 Amanida tèbia de llenties
 beluga
 Fruita

 Lluç a la papillot
 Fruita

 Pitera de pollastre a la
 planxa amb amanida i
 couscous
 Fruita

 Arròs 3 delícies
 Fruita
29**30****31**
 Dorada al forn amb
 patata i tomàquet
 Fruita

 Pitera de pollastre a la
 planxa amb amanida i
 couscous
 Fruita

 Crema de carbassa i porro
 Fruita
GENER

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

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