

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

2 3 4 5 6

Sopa de brou de carn (1,5)  
 Trita de moniato bollit i  
 ceba amb amanida  
 (iceberg, tomàquet i  
 cogombre) (5)  
 Fruita

Cuinat de lleties  
 Bacallà al forn amb  
 verdures (6)  
 Fruita

Crema de pastanagó  
 Escaldums de pollastre  
 logurt (3)

Macarrons integrals amb  
 salsa de tomàquet (1,5)  
 Croquetes de bacallà al  
 forn amb amanida  
 (1,3,5,6,7,9)(lletuga, i  
 tomàquet)  
 Fruita

**FESTIU**

9 10 11 12 13

Ciurons escaldins (10)  
 Cuixa de pollastre al forn  
 amb verdures  
 Fruita

Arròs de peix (4,6,10,11)  
 Ous remanats amb  
 verdures saltejades (5)  
 Fruita

Sopa de brou de carn (1,5)  
 Lluç a la marinera  
 (4,6,10,11)  
 Fruita

Espirals a la amatriciana  
 (ceba, tomàquet, cuixot  
 dolç) (1,5,7)  
 Trita francesa amb  
 formatge i lletuga  
 trempada (3,5)  
 logurt (3)

Crema de verdures i  
 lleties  
 Pitera de pollastre a la  
 planxa amb salsa de nata i  
 arròs (3)  
 Fruita

16 17 18 19 20

Crema de verdures amb  
 crostons al forn (1)  
 Llom amb col  
 Fruita

Cuinat de mongetes  
 Cassola d'ous amb  
 moniato i verdures (5)  
 Fruita

Arròs amb verdures  
 saltejades  
 Halibut amb salsa verda i  
 patata (4,6,11)  
 Fruita

Sopa de farcida de carn  
 (1,5)  
 Trita de patata amb  
 amanida (5)  
 Fruita

Crema de carbassa i ceba  
 Pizza casolana de  
 formatge i cuixot amb  
 brots tendres (1,3,7)  
 logurt (3)

23 24 25 26 27

**BONES VACANCES DE NADAL !!**

30 31

**VACANCES DE NADAL****DESEMBRE**

- 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	
2		3		4		5		6	
	Crema de verdures Lluç a la planxa Fruita		Sopa amb pollastre desmenuçat Fruita		Pizza casolana 4 formatges Fruita		Curry de ciurons amb verdures Fruita		FESTIU
9		10		11		12		13	
	Trita de moniato i verdures Fruita		Wok de tires de bou amb verdures i salsa de soja Fruita		Ous estrellats amb verdures i xips de moniato Fruita		Cua de rap a la marinera amb verdures i patata Fruita		Quinoa amb verdures i tonyina Fruita
16		17		18		19		20	
	Ou a la planxa amb verdures i pa Fruita		Crema de carbassa i ciurons Fruita		Cap de llom al forn amb verdures i patata Fruita		Pitera a la planxa amb xips de patata i guacamole Fruita		Llubina a la sal amb verdures Fruita
23		24		25		26		27	
<b>BONES VACANCES DE NADAL !!</b>									
30		31							

## DESEMBRE

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