

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

3	4	5	6	7
<b>LLIURE ELECCIÓ</b>	Cuinat de ciurons (10) Bollit (pollastre, mongetes, pastanagó, patata) logurt (3)	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) Bacallà al forn amb xampinyons i bròquil (6) Fruita	Amanida Verda d'arròs Revolt de verdures amb patata al forn amb orenga (5) Fruita	Sopa de brou de carn (1,5) Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge (3,7) Fruita
10	11	12	13	14
Arròs brovós amb verdures Pastís de peix blanc (1,3,5,6) logurt (3)	Cuinat de mongetes blanques Frittata de verdures amb amanida (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) (5) Fruita	Tronxos de bleda (1,5,7,9) Cuixa de pollastre al forn amb puré de patata Fruita	Crema de carbassa i llentia vermella Halibut al forn amb verdures (4,6,11) Fruita	Macarrons integrals amb verdures i salsa de tomàquet (1,5) Truita francesa amb cuixot i amanida (5,7) Fruita
17	18	19	20	21
Ciurons escaldins (10) Pitera de pollastre a la planxa amb amanida (lletuga, tomàquet) Fruita	Sopa de lletres (1,5) Lluç a la marinera (4,6,10,11) Fruita	Arròs brut Ous remanats amb verdures (5) Fruita	Vichissoise amb crostons al forn (1) Aguiat de pilotes (1,5) Fruita	Bollit (patata, mongeta, col, pastanagó) Sípia amb ceba (4,6,10) logurt (3)
24	25	26	27	28
Crema de carbassa i porro Pizza casolana de formatge i cuixot amb ensalada (1,3,7) Fruita	Arròs a la napolitana Llom de porc a la planxa amb mongetes i ceba tendre saltejada Fruita	Espaguetis a la bolonyesa (1,5) Mussola a la planxa amb bròquil gratinat (3,6) Fruita	Cuinat de mongetes vermelles Truita paisana amb lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat (5) logurt(3)	Sopa meravel·la (1,5) Bacallà al forn amb verdures i patata (6) Fruita
31	Fideví (1,5) Aguiat d'ous amb pastanagó, porro i tomàquet (5) Fruita			

**MARÇ**

- 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**

3 4 5 6 7

**LLIUERE ELECCIÓ**

Quiche d'espínacs i  
gorgonzola  
Fruita

Arròs a cubana  
Fruita

Raols de jonquillo amb  
amanida  
Fruita

Conill al forn amb patató i  
ceba  
Fruita

10 11 12 13 14

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

Broquetes de pollastre  
marinades amb verdures  
i patata  
Fruita

Tofu amb salsa de soja i  
verdures  
Fruita

Pasta farcida de  
tomàquet i tonyina  
Fruita

Crema de verdures i  
pollastre amb crostons al  
forn  
Fruita

17 18 19 20 21

Bròquil i colflori gratinat al  
forn amb bechamel i ou  
estrellat  
Fruita

Ciurons amb a la  
bolonyesa  
Fruita

Llubina a la papillot  
Fruita

Truita de patata i verdures  
Fruita

Filet de vedella a la  
planxa amb amanida  
Fruita

24 25 26 27 28

Truita francesa amb  
formatge i carxofes  
bollides  
Fruita

Calamar a la planxa amb  
amanida  
Fruita

Burrito de pollastre  
marinat amb pebrots  
Fruita

Filet de gall amb ceba  
Fruita

Bollit de verdures i patata  
amb ous  
Fruita

31

Crema de carbassa,  
pastanagó, poma i curry  
Fruita

**MARÇ**

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