

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



1

2

3

**FESTIU**

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

Arròs de peix  
(4,6,10,11)  
Pitera de pollastre a la  
planxa amb ensalada  
logurt (3)

**NOVEMBRE**

6

7

8

9

10

Sopa de brou de carn  
(1,5,7,8)  
Bollit (mongeta,  
pastanagó, col, cuixa de  
pollastre)  
Fruita

Cuinat de llenties amb  
verdures  
Trita de patata i ceba  
amb iceberg (5)  
Fruita

Arròs 3 delícies (5,7)  
Croquetes de bollit amb  
ensalada (lletuga,  
tomàquet i pastanagó  
ratllat) (1,2,3,5,7,8)  
Fruita

Crema de verdures amb  
crostons al forn (1)  
Aguiat de rap amb pilotes  
de peix (1,3,4,5,6,7,10,11)  
logurt (3)

Wok d'espaguetis amb  
verdures i salsa de soja  
(1,5,7,8)  
Ous remanats amb  
xampinyons (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

13

14

15

16

17

Crema de porros  
Hamburguesa mixta  
casolana amb pa xapata i  
ensalada (1,2,10)  
Fruita

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

Sopa de brou de carn  
(1,5,7,8)  
Trita a la francesa amb  
ensalada (5)  
logurt (3)

Cuinat de mongeta blanca  
amb verdures (10)  
Lluç al forn amb ceba i  
moniato (6)  
Fruita

Amanida variada (lletuga,  
tomàquet, pastanagó  
ratllat, blat de moro,  
tonyina) (6)  
Paella de carn i verdures  
Fruita

20

21

22

23

24

Macarrons integrals amb  
salsa de tomàquet i  
tonyina (1,5,6,7,8)  
Ou bollit amb saltejat de  
verdures mediterranis (5)  
Fruita

Crema de verdures  
Escalop de pollastre amb  
lletuga, blat de moro i  
pastanagó ratllat  
(1,2,3,5,7,8)  
logurt (3)

Porrusalda (sopa de  
patata i verdures)  
Mussola a la planxa amb  
verdures saltejades  
(4,6,11)  
Fruita

Ensalada d'arròs tropical  
(7)  
Trita de verdures amb  
lletuga (5)  
Fruita

Ciurons escaldins (10)  
Cuixa de pollastre amb  
ceba i pastanagó  
Fruita

27

28

29

30

Crema de pastanagó i  
mongeta blanca (10)  
Pollastre al curry amb  
arròs (3,8)  
logurt (3)

Cuinat de llenties amb  
verdures  
Salmó al forn amb patata  
(4,6,11)  
Fruita

Fideus de brou de peix  
(1,4,5,6,7,8,11)  
Frittata de verdures al  
romaní amb amanida (3,5)  
Fruita

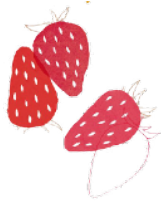
Ensalada amb fruita  
(lletuga, tomàquet,  
pastanagó ratllat, poma,  
formatge edam) (3)  
Pizza casolana de  
formatge i york (1,3,5,7)  
Fruita



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

3

**FESTIU**

Mongetes verdes  
saltejades amb cuixot i  
ceba  
Fruita

Crema de verdures i lluç  
amb crostons al forn  
Fruita

6

7

8

9

10

Tortitas de carbassó amb  
salsa de iogurt  
Fruita

Fajita de pollastre i  
verdures  
Fruita

Mossegades de tonyina i  
patata amb ensalada  
Fruita

Truita fracida de formatge  
amb verdures saltejades  
Fruita

Pitera d'indiot a la planxa  
amb verdures i puré de  
patata  
Fruita

13

14

15

16

17

Revolt de carbassa i pera  
amb pa mallorquí

Hummus de mongeta  
blanca i carbassa amb  
biscotes  
Fruita

Hamburguesa de lluç i  
pèsols amb ensalada  
Fruita

Sopa farcida de carn amb  
verdures  
Fruita

Crema de pastanagó  
Llenguado al forn amb  
patata  
Fruita

20

21

22

23

24

Aguiat de verdures amb  
pollo  
Fruita

Arròs amb verdures  
saltejades i ou planxa  
Fruita

Carbassa farcida de  
ciurons especiats  
Fruita

Pilotes de pollastre amb  
verdures i patata  
Fruita

Bollit de rap amb verdures  
i patata  
Fruita

27

28

29

30

Nuggets casolans de lluç  
al forn amb ensalada  
Fruita

Macarrons amb salsa de  
verdures i indiot  
Fruita

Galta de porc a la brasa  
amb verdures i moniato  
Fruita

Bacallà al forn amb  
carbassa i ceba  
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.



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