

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



1

2

3

**FESTIU**

**LLIURE ELECCIÓ**

**LLIURE ELECCIÓ**

**MAIG**

6

7

8

9

10

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet (1,2,7,8)  
Cinta de llom amb espinacs (1)  
logurt (3)

Cuinat de ciurons (10)  
Frittata de verdures amb ensalada (3,5)  
Fruita

Arròs 3 delícies (5,7)  
Pastís de peix amb verdures saltejades (4,5,6,11)  
Fruita

Crema de carbassó  
Pollo margarita amb patata fregida (3)  
Fruita

Sopa de brou de peix (1,4,5,6,7,8,11)  
Mussola a la planxa amb picadillo d'all i juliverd i verdures (4,6,11)  
Fruita

13

14

15

16

17

Crema de llegum amb verdures (10)  
Greixonera d'ous (5)  
Fruita

Sopa de brou de carn (1,5,7,8)  
Rodó d'indiots amb xips de moniato al forn (3,7)  
Fruita

Llenties trempades (6)  
Salmó al forn amb verdures i patata (4,6,11)  
Fruita

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

Arròs a la cubana (5)  
Pitera de pollastre a la planxa amb pisto  
logurt (3)

20

21

22

23

24

Espaguetis bolonyesa (1,5,7,8)  
Ous farcits de tonyina amb ensalada (5,6)  
Fruita

Crema de porros  
Escaldums de pollastre (2,3,9,10,12)  
Fruita

Bullabesa de marisc amb crostons al forn (1,4,6,10,11)  
Truita francesa amb ensalada (5)  
Fruita

Arròs a la napolitana  
Croquetes de bollit amb ensalada (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) (1,2,3,5,7,8)  
logurt (3)

Ciurons amb espinacs (10)  
Gall a la planxa amb picadillo i verdures saltejades (4,6,11)  
Fruita

27

28

29

30

31

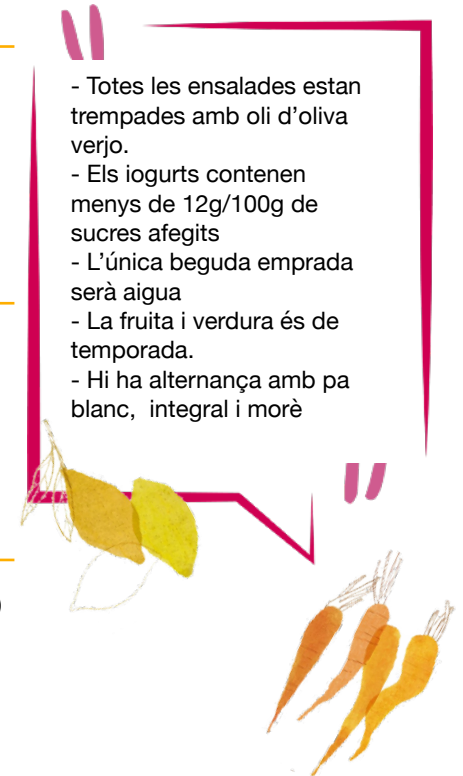
Crema de llenties i verdures  
Truita de patata i ceba amb iceberg (5)  
Fruita

Macarrons a la carbonara (1,3,5,7,8)  
Hamburguesa mixta casolana amb ensalada (10)  
Fruita

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

Cuinat de mongetes (10)  
Ou estrellat amb patata al forn (5)  
Fruita

Sopa amb daus d'indiots (1,5,7,8)  
Tumbet de mussola (4,6,11)  
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

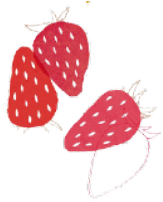


Num.Col: 0081



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**

**LLIURE ELECCIÓ**

**LLIURE ELECCIÓ**

6

7

8

9

10

Ous farcits de salmó amb amanida  
Fruita

Filet d'indiot a la planxa amb verdures i patata panadera  
Fruita

Entrecot a la planxa amb verdures i arròs amb salsa de pebre negre  
Fruita

Llubina a la sal amb quinoa amb verdures  
Fruita

Pizza amb base de pastanagó al gust  
Fruita

13

14

15

16

17

Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb tomàquet i cogombre amb orenga  
Fruita

Sandwich de lletuga, tomàquet, ceba, maionesa casolana i tonyina  
Fruita

Amanida variada amb burrata i pa amb oli  
Fruita

Crep amb hummus de mongeta blanca i verures escalivades  
Fruita

Salmó a la planxa amb espinacs a la crema  
Fruita

20

21

22

23

24

Nuggets de pollastre casolans amb verdures i patates al vapor  
Fruita

Llenguado al forn amb verdures i patata  
Fruita

Ciurons amb pebres torrats  
Fruita

Rap amb salsa teriyaki i pasta conjac  
Fruita

Fajita amb pulled pork i verdures  
Fruita

27

28

29

30

31

Macarrons amb saltejat de verdures i carn picada  
Fruita

Gall amb ceba fregida  
Fruita

Carbassó farcit de rap i gambes  
Fruita

Pitera de pollastre a la planxa amb verdures saltejades i arròs  
Fruita

Truita de verdures amb patató  
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