



DILLUNS

3

Ciurons trempats (6,10)
Truita de carbassó i patata
amb ensalada (5)
Fruita

DIMARTS

4

Ensalada de pasta (1,5)
Broqueta de pollastre amb
tomàquet trempat (3,7,13)
Fruita

DIMECRES

5

Crema de carbassó amb
crostons al forn (1)
Mussola a la planxa amb
picadillo d'all i juliverd i
verdures (4,6,11)
logurt (3)

DIJOUS

6

Cuinat de llenties
Pastís de carn amb
ensalada (5)
Fruita

DIVENDRES

7

Arròs brovós de verdures
Frittata de verdures amb
ensalada (3,5)
Fruita



JUNY

10

Sopa de brou de carn
(1,5,7,8)
Peix a la marinera
(1,4,6,10,11)
Fruita

11

Ciurons escaldins (10)
Cuixa de pollastre amb
ceba i pastanagó
logurt (3)

12

Pasta integral amb
verdures saltejades
(1,2,7,8)
Tumbet al forn amb ou
bollit (5)
Fruita

13

Paella de verdures
Pitera de pollastre a la
planxa amb trempó
Fruita

14

Ensaladilla (1,5,6)
Carbassó farcit de peix
(1,3,4,5,6,11)
Fruita

17

Ensalada campera de
patata (5,6)
Mussola a la planxa amb
verdura saltejadaes
(4,6,11)
Fruita

18

Crema de verdura i llegum
(10)
Cordon Blue de pollastre
amb ensalada (1,2,3,5,7,8)
Fruita

19

Ensalada d'arròs tropical
(7)
Revolt d'ous amb verdures
(5)
Fruita

20

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

21

Pasta integral a la
carbonara (1,2,3,7,8)
Salsitxes de pollastre amb
ensalada (lletuga,
tomàquet i pastanagó
ratllat) (3,10)
logurt (3)

- 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

BONES VACANCES D'ESTIU !!!



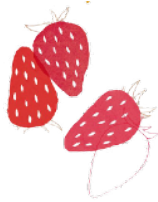
Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

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



Num.Col: 0081





DILLUNS

3

Wrap de pebrots i pitera de pollastre amb espècies cajun
Fruita

DIMARTS

4

Ensalada caprese (amb tomàquet i formatge) i pa amb oli
Fruita

DIMECRES

5

Ous a la planxa amb patata i verdures
Fruita

DIJOUS

6

Macarrons a la putanesca
Fruita

DIVENDRES

7

Hamburguesa de lleties amb amanida
Fruita

10

Aletes de pollastre al forn amb patata i verdures
Fruita

11

Croquetes d'espinaçs i bacallà al forn amb amanida
Fruita

12

Amanida d'estiu (amb síndria i formatge feta)
Fruita

13

Crema de carbassó i mongetes blanques
Fruita

14

Pinxos de pollastre i verdures amb patata especiada al forn
Fruita

17

Costelles de mè saltejades amb alls amb amanida
Fruita

18

Trempó amb tonyina i pa amb oli
Fruita

19

Pizza 4 estacions
Fruita

20

Lasanya de carbassó i cuixot
Fruita

21

Dorada al forn amb verdures i patata
Fruita

BONES VACANCES D'ESTIU !!!



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

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

