

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



OCTUBRE

	1		2		3		4
	Mongetes blanques trempades (6,10) Truita de moniato i ceba amb ensalada (5) Fruita		Arròs de peix (4,6,10,11) Salmó al forn amb ceba i carbassó (4,6,11) Fruita		Crema de carbassó Pollastre al curry amb arròs (3,8) logurt (3)		Espirals integrals amb verdures (1,2,7,8) Gall al forn amb verdures (4,6,11) Fruita
7		8		9		10	
Crema de lleties i verdures Truita de patata i carbassa amb iceberg (5) Fruita		Amanida amb fruita (lletuga, tomàquet, pastanagó ratllat, poma, formatge edam) (3) Pizza casolana de formatge i york (1,3,5,7) logurt (3)		Fideus de brou de peix (1,4,5,6,7,8,11) Tumbet de lluç (6) Fruita		Arròs 3 delícies (5,7) Salsitxes de pollastre amb ensalada (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) (3,10) Fruita	Cuinat de ciurons (10) Frittata de verdures amb ensalada (3,5) Fruita
14		15		16		17	
Arròs a la napolitana Tallarins de carbassó amb carn picada logurt (3)		Espaguetis bolonyesa (1,5,7,8) Bollit (amb mongeta, pastanagó, bròquil i ou) (5) Fruita		Cuinat de lleties Llom torrat amb ensalada Fruita		Sopa de brou de carn (1,5,7,8) Gall a la planxa amb picadillo i verdures saltejades (4,6,11) Fruita	Crema de pastanagó amb crostons torrats (1) Ou estrellat amb xips de moniato (5) Fruita
21		22		23		24	
Crema de verdures Escalop de pollastre amb lletuga, blat de moro i pastanagó ratllat (1,2,3,5,7,8) Fruita		Porrusalda (sopa de patata i verdures) Lluç a la planxa amb verdura saltejadaes (6) Fruita		Ensalada d'arròs tropical (7) Truita francesa amb lletuga i tomàquet (5) Fruita		Ciurons escaldins (10) Pollo margarita amb patata al forn (3) Fruita	Sopa de brou de carn (1,5,7,8) Aguiat de rap (4,6,11) logurt (3)
28		29		30		31	
Sopa juliana (13) Moussaka (1,3,5) Fruita		Ensalada campera de patata (5,6) Gall a la planxa amb verdura saltejadaes (4,6,11) Fruita		Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i tonyina (1,5,6,7,8) Revolt d'ous amb verdures (5) Fruita		Cuinat de mongeta blanca (10) Pastís de carn amb ensalada (5) logurt (3)	

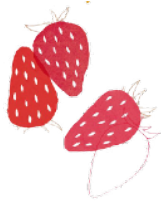
- Totes les ensalades estan trempades amb oli d'oliva verjo.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral i morè



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

Sopa de brou de peix amb
lluç
Fruita

2

Salsitxes d'indiot amb
verdures saltejades i arròs
Fruita

3

Gall a la planxa amb
patata i ceba
Fruita

4

Crema de ciurons i
verdures
Fruita

RECOMANACIONS SOPARS

7

Pitera amb salsa de curry i
arròs
Fruita

8

Falafel de lleties amb
ensalada
Fruita

9

Bollit de verdures i patata
amb ou
Fruita

10

Crema de carbassa i
ciurons amb crostons al
forn
Fruita

11

Nuggets casolans de
pollastre amb verdures
saltejades
Fruita

14

Llubina al forn amb patata
i verdures
Fruita

15

Llomillo de vedella amb
mongetes saltejades i
arròs
Fruita

16

Macarrons amb verdures
saltejades i salmó
Fruita

17

Aletes de pollastre al forn
amb moniato i verdures
Fruita

18

Fajitas de pollastre amb
pebrots
Fruita

21

Truita de patata i ceba
amb ensalada
Fruita

22

Ensalada de tomàquet i
formatge feta amb
vinagreta i pa amb oli
Fruita

23

Pilotes de bacallà amb
salsa de verdures
Fruita

24

Costelles de mè al forn
amb verdures i patata
Fruita

25

Crema de pastanagó i
lleties vermelles
Fruita

28

Quinoa amb verdures i ou
Fruita

29

Polenta amb verdura i
pitera de pollastre a la
planxa
Fruita

30

Bistec de carn picada amb
verdures i moniato al forn
Fruita

31

Boquerons fregits amb
ensalada i patata
Fruita

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.



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. Sulfit, 11. Crustacis, 12. Cacaüets, 13. Api, 14. Tramussos



Num.Col: 0081

