

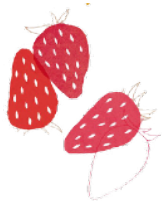
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DESEMBRE

2	3	4	5	6
Arròs de peix (4,6,10,11) Salmó al forn amb ceba i carbassó (4,6,11) Fruita	Sopa de brou de carn (1,5,7,8) Escaldums de pollastre (2,3,9,10,12) Fruita	Cuinat de lleties amb verdures Trita de patata i ceba amb iceberg (5) Fruita	Crema de carbassa Lluç a la mallorquina (1,2,3,4,5,6,7,9,11,12) Fruita	FESTIU
9	10	11	12	13
LLIURE ELECCIÓ	Crema de porros Hamburguesa mixta casolana amb pa xapata i ensalada (1,2,10) Fruita	Espaguetis amb verdures saltejades (1,5,7,8) Gall al forn amb ceba (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) Croquetes de rap amb patata al forn (1,2,3,4,5,6,7,8,11) Fruita
16	17	18	19	20
Ciurons escaldins (10) Cuixa de pollastre amb ceba i pastanagó Fruita	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i tonyina (1,5,6,7,8) Greixonera d'ous (5) Fruita	Crema de verdures amb crostons (1) Pinxo de pollastre amb tomàquet trempat (3,7,13) logurt (3)	Porrusalda (sopa de patata i verdures) Lluç a la planxa amb verdura saltejadaes (6) Fruita	Sopa amb daus d'indiots (1,5,7,8) Lasanya de peix blanc (1,3,4,5,6,7,8,11) 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



BONES VACANCES DE NADAL !!!



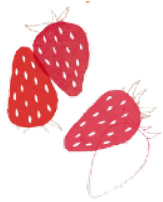
Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**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.



2

3

4

5

6

Wok de tires de bou amb verdures i salsa de soja
Fruita

Cua de rap a la marinera amb verdures i patata
Fruita

Aletes de pollastre al forn i puré carbassa
Fruita

Truita de moniato i verdures
Fruita

FESTIU

9

10

11

12

13

LLIURE ELECCIÓ

Ou a la planxa amb verdures i pa
Fruita

Cap de llom al forn amb verdures i patata
Fruita

Llubina a la sal amb verdures
Fruita

Pitera a la planxa amb xips de patata i guacamole
Fruita

16

17

18

19

20

Nuggets de salmó al forn amb verdures
Fruita

Cous cous amb verdures i indiots
Fruita

Pizza casolana 4 formatges
Fruita

Sopa amb pollastre desmenuçat
Fruita

Tahín de vedella amb verdures i arròs
Fruita

BONES VACANCES DE NADAL !!!



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

