


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Cristina López Hernández
Nº de Colegiada:
CAT000304 

FELIÇ ANY NOU!!!

01

04

05

06

07

08

11

12

13

14

15

*Crema de verdures ecològiques
Gall dindi al forn amb xips de carxofa
Fruita del temps + Pa blanc/integral*

*Arròs a la cubana
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam,
pastanaga i blat de moro
Fruita del temps ecològica + Pa
blanc/integral*

*Macarrons amb salsa de tomàquet
Filet de pollastre al forn amb amanida
d'enciam, blat de moro i olives
Fruita del temps + Pa blanc/integral*

*Sopa minestrone
Truita de patata i ceba amb amanida
d'enciam, tomàquet i blat de moro
logurt de soia + Pa blanc/integral*

*Cigrons estofats vegetarians
Magra de porc al forn amb tomàquet al forn
Fruita del temps + Pa blanc/integral*

18

19

20

21

22

*Tallarins integrals napolitana
Lluç al forn amb pebrot i ceba al forn amb
amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita del temps + Pa blanc/integral*

*Sopa d'au amb pollastre, ou dur i tapioca
Llom a la planxa amb salsa de tomàquet i
daus de carbassó
Fruita del temps + Pa blanc/integral*

*Mongetes blanques amb verdures
Truita francesa amb amanida d'enciam,
olives i brots
Fruita del temps + Pa blanc/integral*

*Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor i
oli d'all
Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert
amb amanida d'enciam i tomàquet
logurt de soia + Pa blanc/integral*

*Arròs amb verdures
Cua de rap a la biscaïna
Suc de taronja natural acabat d'esprémer + Pa
blanc/integral*

25

26

27

28

29

*Llenties ecològiques amb verdures
Truita francesa amb amanida d'enciam, blat
de moro i olives
Fruita del temps + Pa blanc/integral*

*Sopa d'au amb galets
Gall dindi a la jardinera
Fruita del temps ecològica + Pa
blanc/integral*

*Arròs amb salsa de tomàquet
Filet de contracuixa de gall dindi amb
amanida d'enciam i tomàquet
Fruita del temps + Pa blanc/integral*

*Minestra de verdures
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i
pastanaga
logurt de soia + Pa blanc/integral*

*Crema de carbassó ecològica
Espaguets integrals amb xampinyons i chia
Fruita del temps + Pa blanc/integral*