

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

04

Crema tèbia de porros
Pollastre al forn amb patates fregides
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

05

Arròs a la milanesa (sense soja)
Filet de bacallà al forn amb enciam, ceba,
olives i llavors
Fruita de temporada ecològica + Pa
blanc/integral

06

Bròquil amb patata al vapor
Salsitxes (sense soja) amb enciams variats i
blat de moro
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

07

Tirabuixons de colors amb tomàquet
Ous gratinats amb formatge (sense soja)
logurt natural Ametller + Pa blanc/integral

08

Bròquil, pastanaga i patata
Truita francesa amb enciam i olives
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

Patates amb carbassó, pastanaga i porro
Contraçuixa de gall dindi amb amanida de
tomàquet natural i oli d'oliva
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

11

Espinacs amb patata al vapor
Ventresca de lluç al forn amb ceba, porro i col
tendra
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

12

FESTIU

13

Tallarines integrals amb tomàquet, ceba i
pebrot verd
Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb
carbassó i albergínia
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

14

Risotto de xampinyons (sense soja)
Truita francesa amb enciam, ceba i tomàquet
amb oli d'oliva
logurt natural Ametller + Pa blanc/integral

15

Crema de pastanaga
Llom a la planxa amb patates dau
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

18

Amanida de patata, ceba, pebrot, olives i
tonyina
Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i
blat de moro
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

19

Crema tèbia de pastanaga i crostons
integrals amb mill
Salmó a la planxa amb amanida de
tomàquet, ceba i oli d'oliva
Fruita de temporada ecològica + Pa
blanc/integral

20

Espaguetis al pesto (sense soja)
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb
enciams variats i olives
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

21

Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda)
Truita francesa amb amanida de pebrot verd
i vermell i blat de moro
logurt natural Ametller + Pa blanc/integral

22

Amanida de pasta, enciam, tomàquet,
pastanaga i olives
Salsitxes de gall dindi (sense soja) al forn amb
xampinyons
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

25

Bròquil amb patates saltejat amb ceba
Pollastre al forn amb verdures
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

26

Carbassó, carbassa i ceba amb all i herbes
provençals
Truita de patata amb amanida de
pastanaga, ceba, pebrot vermell i oli d'oliva
Fruita de temporada ecològica + Pa
blanc/integral

27

Arròs a la milanesa (sense soja)
Filet de lluç a la planxa amb enciam,
tomàquet i remolatxa
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

28

Crema tèbia de carbassa amb formatge
ratllat (sense soja)
Truita francesa amb verdures
logurt natural Ametller + Pa blanc/integral

29

Macarrons integrals amb sofregit de verdures i
tomàquet natural
Croquetes de carn d'olla (sense soja) amb
enciams variats i daus de pa integrals
Fruita de temporada + Pa blanc/integral