

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 amb verdures
Filet de bacallà al forn amb enciam, ceba,
olives i llavors
Fruita de temporada ecològica + Pa
blanc/integral

06

Mongetes tendres amb patata al vapor
Llom a la planxa amb enciams variats i blat
de moro
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

07

Tirabuixons de colors amb tomàquet
Ous durs amb verdures
logurt de soia + Pa blanc/integral

08

Lenties ecològiques estofades vegetarianes
Contraçuixa de gall dindi amb amanida de
tomàquet natural i oli d'oliva
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

11

Pèsols 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

Arròs saltejat amb xampinyons
Truita francesa amb enciam, faves, ceba i
tomàquet amb oli d'oliva
logurt de soia + Pa blanc/integral

15

Hummus amb "picos" integrals i dips de
pastanaga
Llom a la planxa amb patates dau
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

18

Amanida de patata, ceba, pebrot, olives i
tonyina
Llenties estofades amb verdures
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 lactis)
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb
enciams variats i olives
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

21

Paella mixta
Truita francesa amb amanida de pebrot verd
i vermell i blat de moro
logurt de soia + Pa blanc/integral

22

Amanida de cigrons amb verdures fresques i
vinagreta suau d'all
Filet de gall dindi 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

Empedrat de mongetes blanques
Truita de patata amb amanida de
pastanaga, ceba, pebrot vermell i oli d'oliva
Fruita de temporada ecològica + Pa
blanc/integral

27

Arròs amb verdures
Filet de lluç a la planxa amb enciam,
tomàquet i remolatxa
Fruita de temporada + Pa blanc/integral

28

Crema tèbia de carbassa
Cigrons estofats amb verdures
logurt de soia + Pa blanc/integral

29

Macarrons integrals amb sofregit de verdures i
tomàquet natural
Llom al forn amb enciams variats i daus de pa
integrals
Fruita de temporada + Pa blanc/integral