



Menús equilibrats octubre



Setmana 1

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte 1	Diumenge 2
Dinar						Amanida verda Botifarra Esparrecada Fruita	Amanida de cigrons Pollastre a la planxa amb albergínia al forn Fruita
Sopar						Pizza Flam	Vichyssoise Calamars a la romana i cogombre logurt

Setmana 2

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dissabte 8	Diumenge 9
Dinar	Espaguetis amb pesto Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Amanida verda Pollastre arrebossat amb patata al forn Flam	Llenties amb verdures Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Arròs amb verdures Sèpia amb all i julivert Fruita	Amanida de pasta Pollastre a la planxa amb cogombre amb vinagre Fruita	Fajites mexicanes de pollastre i nachos amb guacamole Fruita	Pasta amb pollastre i verdures Fruita
Sopar	Bròquil amb remenat d'ou i gall d'indi i xampinyons logurt	Crema de pastanaga Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Gaspatxo Trita de patates logurt	Ensaladilla russa Hamburguesa de vedella Fruita	Crema d'espàrrecs Salmó al papillote i pebrot vermell al forn logurt	Orades amb escalivada Macedònia	Saltejat de verdures Baretes de lluç i amanida de tomàquet Fruita

Proposta: Grau en nutrició i dietètica



Menús equilibrats octubre

Setmana 3

	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14	Dissabte 15	Diumenge 16
Dinar	Amanida d'arròs amb remenat d'on i tonyina en conserva logurt	Cigrons amb espinacs Lluç al forn amb olivada Fruita	Gaspatxo Pollastre arrebossat Fruita	Amanida de lleties Bistec de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Arròs amb mandonguilles amb salsa Fruita	Pasta verda Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Amanida verda Croquetes de pernil amb pebrot al forn logurt
Sopar	Verdures al forn Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Crema carbassó Llom amb salsa de xampinyons logurt	Pèsols saltejats amb bacon Trita francesa Fruita	Canelons de verdures i amanida verda logurt	Bikinis Flam	Vickysoise Salmó al forn amb amanida de tomàquet Fruita	Pa amb tomàquet Trita de patates Fruita

Setmana 4

	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21	Dissabte 22	Diumenge 23
Dinar	Pasta a la bolonyesa Amanida verda Fruita	Ensaladilla russa Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Mongeta seca Botifarra logurt	Arròs amb verdures Sèpia amb all i julivert Fruita	Lleties amb verdures Bistec a la planxa amb cogombre Fruita	Fajites mexicanes de pollastre i nachos amb guacamole Fruita	Pasta a la carbonara Lluç al forn amb olivada Fruita
Sopar	Crema de pastanaga Lluç al forn amb olivada logurt	Puré de patates Sèpia amb all i julivert Fruita	Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons logurt	Mongeta amb patata Llom a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Crema de carbassó Salmó al forn amb xampinyons amb all i julivert logurt	Hamburguesa casolana Fruita	Brotxeta de tomàquets xerri i mozzarella Tonyina fresca a la planxa amb sèsam logurt

Proposta: Grau en nutrició i dietètica



Menús equilibrats octubre

Setmana 5

	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28	Dissabte 29	Diumenge 30
Dinar	Gaspatxo Truitada de patates i espàrrecs verds a la planxa Fruita	Pasta verda Pollastre a la planxa i cogombre Fruita	Amanida de cigrons Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita	Arròs a la cubana Fruita	Amanida verda Mandonguilles amb salsa logurt	Pasta amb pesto Hamburgueses a de vedella a la planxa i amanida de tomàquet Fruita	Amanida de lleties Bistec de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita
Sopar	Pèsols saltejats amb bacon Tonyina fresca a la planxa amb sèsam logurt	Torrades amb escalivada Fruita	Crema d'espàrrecs Salmó al forn i amanida de tomàquet logurt	Saltejat de verdures Sèpia amb all i julivert Fruita	Puré de patates Pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita	Pizza Reina Flam	Orades amb escalivada Macedònia

Setmana 6

	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinar	Espaguetis amb pesto Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita						
Sopar	Bròquil amb remenat d'ou i gall d'indi i xampinyons logurt						



Proposta: Grau en nutrició i dietètica