



Menús equilibrats abril

Setmana 1

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte 1	Diumenge 2
Dinar	Arròs de verdures Sèpia amb all i julivert a la planxa Fruita	Amanida d'alvocat Pèsols saltejats amb bacon Fruita	Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos amb guacamole Fruita	Cigrons saltejats amb espinacs Croquetes de pernil Fruita	Pasta verda Gall d'indi i ceba a la planxa Fruita	Amanida d'alvocat Arròs al curri Fruita	Amanida de lleties Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita
Sopar	Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons logurt	Vichyssoise Calamars a la romana Fruita	Puré de patates Salmó i pebrot vermella al forn logurt	Coliflor amb mongeta seca Llom a la planxa amb salsa rosa Fruita	Crema de pastanaga Lluç i patates al forn Fruita	Pèsols saltejats amb bacon Trita a la francesa logurt	Coliflor amb patata bullida Tonyina fresca logurt

Setmana 2

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dissabte 8	Diumenge 9
Dinar	Amanida verda Pollastre arrebossat amb arròs saltejat Fruita	Amanida de tomàquet i mozzarella Fideus a la cassola Fruita	Ensaladilla russa Hamburguesa de vedella i ceba a la planxa logurt	Canelons de verdures Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Fruita	Lleties amb verdures Bistec a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Cous-cous de verdures Gall d'indi a la planxa amb herbes provençals i cogombre amanit Fruita	Amanida d'arròs amb remenat d'ou i tonyina en conserva Macedònia
Sopar	Crema d'espàrrecs, gambetes amb all i julivert a la planxa Fruita	Cous-cous amb verdures Lluç al forn amb olivada Fruita	Trita de patates amb pa amb tomàquet Fruita	Caldo de pollastre amb fideus Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Saltejat de verdures Trita a la francesa amb tomàquet amanit logurt	Crema de xampinyons Salsitxes i ceba a la planxa Fruita	Puré de patates Gambetes saltejades amb all i julivert Fruita

Proposta: Grau en nutrició i dietètica



Menús equilibrats abril

Setmana 3

	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14	Dissabte 15	Diumenge 16
Dinar	Mongeta seca amb botifarra esparracada i tomàquet amanit logurt	Amanida verda Pasta a la bolonyesa Fruita	Rissotto de bolets Salmó i ceba al for Fruita	Llenties amb verdures Bistec a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Arròs al curri Pollastre a la planxa amb herbes provençals i tomàquet amanit Fruita	Canelons de verdures Trita a la francesa i cogombre amanit	Amanida d'alcavat Puré de patates amb formatge roquefort logurt
Sopar	Crema de carbassa Lluç i ceba al forn Fruita	Torrades amb escalivada logurt	Amanida d'alcavat Croquetes de pernil Fruita	Mongeta tendra i patata bullida Sèpia amb all i julivert a la planxa Fruita	Crema de pastanaga Lluç i patata al forn logurt	Coliflor amb mongeta seca Llom a la planxa amb salsa rosa Fruita	Saltejat de verdures Salmó al forn amb cogombre amanit Fruita

Setmana 4

	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21	Dissabte 22	Diumenge 23
Dinar	Broixeta de tomàquets xerri i mozzarella Llom a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert Fruita	Amanida verda Pasta a la bolonyesa Fruita	Llenties amb verdures Bistec a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Arròs al curri Pollastre a la planxa amb herbes provençals i tomàquet amanit Fruita	Canelons de verdures Trita a la francesa i cogombre amanit	Amanida d'alcavat Puré de patates amb formatge roquefort logurt	Broixeta de tomàquets xerri i mozzarella Llom a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert Fruita
Sopar	Bikinis Flam	Crema d'espàrrecs Pollastre arrebossat i tomàquet amanit Fruita	Mongeta tendra i patata bullida Sèpia amb all i julivert a la planxa Fruita	Crema de pastanaga Lluç i patata al forn logurt	Coliflor amb mongeta seca Llom a la planxa amb salsa rosa Fruita	Saltejat de verdures Salmó al forn amb cogombre amanit Fruita	Bikinis Flam

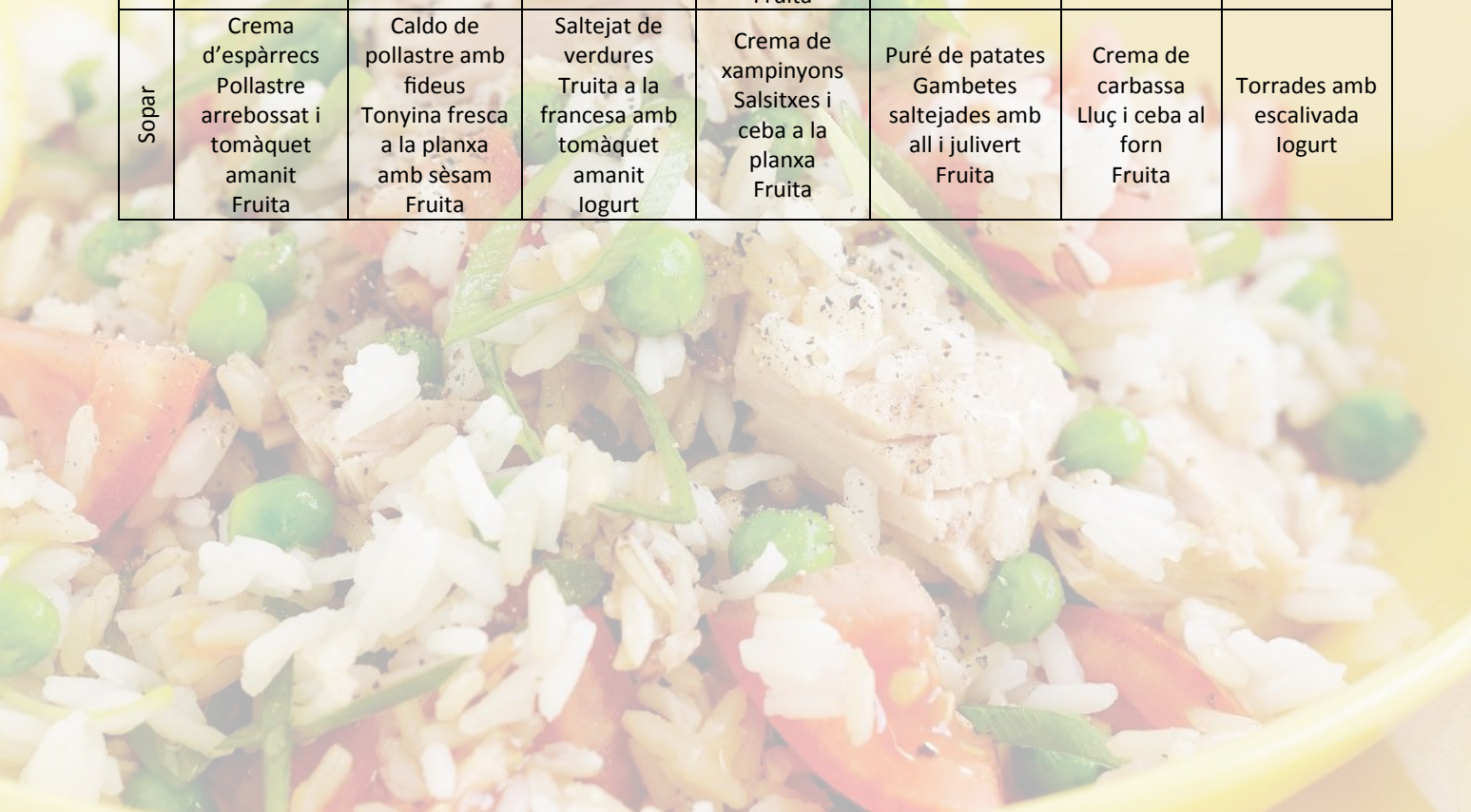
Proposta: Grau en nutrició i dietètica



Menús equilibrats abril

Setmana 5

	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28	Dissabte 29	Diumenge 30
Dinar	Amanida verda Pasta a la bolonyesa Fruita	Canelons de verdures Pollastre arrebossat amb tomàquet amani Fruita	Llenties amb verdures Bistec a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Cous-cous de verdures Gall d'indi a la planxa amb herbes provençals i cogombre amanit Fruita	Amanida d'arròs amb remenat d'ou i tonyina en conserva Macedònia	Mongeta seca amb botifarra esparracada i tomàquet amanit logurt	Amanida verda Pasta a la bolonyesa Fruita
Sopar	Crema d'espàrrecs Pollastre arrebossat i tomàquet amanit Fruita	Caldo de pollastre amb fideus Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Saltejat de verdures Truita a la francesa amb tomàquet amanit logurt	Crema de xampinyons Salsitxes i ceba a la planxa Fruita	Puré de patates Gambetes saltejades amb all i julivert Fruita	Crema de carbassa Lluç i ceba al forn Fruita	Torrades amb escalivada logurt



Proposta: Grau en nutrició i dietètica