



Menús equilibrats febrer

Setmana 1

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3	Dissabte 4	Diumenge 5
Dinar	Arròs al curri Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Cigrons saltejats amb espinacs Truitada francesa i amanida (tomàquet i formatge fresc) Fruita	Fideus a la cassola Amanida verda Fruita	Cous-cous amb verdures Croquetes de pernil Fruita	Pèsols saltejats amb bacon Sèpia a la planxa amb all i julivert Fruita	Mongeta seca saltejada amb carxofes Botifarra esparracada a la planxa Fruita	Pasta a la bolonyesa Amanida verda Fruita
Sopar	Crema de carbassó Llom a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita	Coliflor amb patata Hamburguesa a la planxa i tomàquet amani logurt	Vichyssoise Lluç i carxofa al forn Fruita	Puré de patates Gambetes amb all i julivert Fruita	Canelons de verdures Pollastre a la planxa i cogombre amanit Fruita	Bikinis logurt	Caldo de pollastre amb fideus Salmó i albergínia al forn logurt

Setmana 2

	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10	Dissabte 11	Diumenge 12
Dinar	Ensaladilla russa Truitada francesa i xampinyons amb all i julivert s Fruita	Arròs amb verdures Calamars a la romana Fruita	Pasta a la carbonara Amanida verda Fruita	Llenties de verdures Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Arròs al curri Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Pasta amb salsa de xampinyons Sèpia a la planxa amb all i julivert Fruita	Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos amb guacamole Fruita
Sopar	Coliflor amb mongeta seca Gall d'indi i carbassó a la planxa Fruita	Caldo de verdures amb fideus Salmó i albergínia al forn logurt	Crema de carbassa Llom a la planxa amb salsa rosa Fruita	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi a la planxa amb h.provençals Fruita	Verdures al forn Hamburguesa a la planxa i tomàquet amanit logurt	Truitada de patates amb pa i tomàquet Fruita	Crema d'espàrrecs Gambetes amb all i julivert Fruita

Proposta: Grau en nutrició i dietètica



Menús equilibrats febrer

Setmana 3

	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17	Dissabte 18	Diumenge 19
Dinar	Raviolis de formatge amb salsa i pastanaga i alfàbrega Lluç i ceba al forn Fruita	Mongeta seca saltejada amb bacon i ou dur Amanida verda Fruita	Arròs caldos amb espinacs Pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita	Coliflor amb patata Croquetes de pernil Fruita	Llenties de verdures Bistec a la planxa amb cogombre Fruita	Canelons de verdures Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit Fruita	Broixeta de tomàquets i mozzarella Llom a la planxa amb xampinyons all i julivert Fruita
Sopar	Caldo de verdures amb arròs i fideus Hamburguesa a la planxa amb tomàquet Fruita	Cous-cous amb verdures Gall d'indi a la planxa amb h.provençals i cogombre Fruita	Vichyssoise Salmó i carxofes al forn Fruita	Verdures saltejades Tonyina fresca i carxofes al forn Fruita	Crema de carbassa Sèpia amb all i julivert a la planxa Fruita	Torrades amb escalivada logurt	Bròquil amb remenat d'ou Gall d'indi i xampinyons Fruita

Setmana 4

	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24	Dissabte 25	Diumenge 26
Dinar	Cous-cous amb verdures Pollastre arrebossat Fruita	Pasta verda Lluç al forn amb sala de iogurt i mostassa Fruita	Bròquil amb remenat d'ou Gall d'indi i xampinyons Fruita	Cigrons amb espinacs saltejats Sèpia a la planxa amb all i julivert Fruita	Fideus a la cassola Amanida verda logurt	Fajitas mexicanes amb nachos amb guacamole Fruita	Arròs a la cubana Fruita
Sopar	Puré de patates Gambetes amb all i julivert Fruita	Caldo d'arròs de carxofes Salsitxes a la planxa Fruita	Caldo de pollastre amb fideus Salmó i albergínia al forn logurt	Broixeta de tomàquets i mozzarella Llom a la planxa amb xampinyons all i julivert Fruita	Crema de pèsols i mongeta verda Truita a francesa amb tomàquet Fruita	Pizza Flam	Amanida verda Calamars a la romana Fruita



Menús equilibrats febrer

Setmana 5

	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinar	Pasta a la carbonara Amanida verda Fruita	Mongeta seca saltejada amb bacon i ou dur Amanida verda Fruita					
Sopar	Puré de patates Salsitxes a la planxa logurt	Cous-cous amb verdures Gall d'indi a la planxa amb herbes provençals i cogombre amanit Fruita					

