



Menús equilibrats gener

Setmana 3

	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13	Dissabte 14	Diumenge 15
Dinar	Pasta a la carbonara Amanida verda Fruita	Llenties amb verdures Bistec a la planxa amb cogombre amanit Fruita	Pèsols saltejats amb bacon Salsitxes i pebrot a la planxa logurt	Raviolis de formatge amb salsa de pastanaga i alfàbrega Amanida verda Fruita	Cigrons amb verdures Lluç al forn amb salsa de iogurt i mostassa Fruita	Cous-cous amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet logurt	Arròs amb curry Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita
Sopar	Purè de patates Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita	Caldo d'arròs i carxofes Truita a la francesa, tomàquet xerri amanit logurt	Crema de carbassa, sèpia amb all i julivert Fruita	Caldo de pollastre amb fideus i salmó i albergínia al forn. logurt	Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons Fruita	Pizza Flam	Amanida verda Hamburguesa la planxa amb ceba logurt

Setmana 4

	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20	Dissabte 21	Diumenge 22
Dinar	Canelons de verdures Gall d'indi a la planxa i cogombre logurt	Cigrons amb espinacs saltejats Salmó i albergínia al forn. Fruita	Arròs caldos amb espinacs Pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita	Amanida verda (amb formatge fresc) Truita d'espàrrecs Fruita	Pasta verda Lluç al forn amb salsa de iogurt i mostassa Fruita	Mongeta seca saltejada amb carxofes amanida verda amb tonyina enllaunada Fruita	Arròs a la cubana Fruita
Sopar	Vichyssoise Calamars a la romana amb cogombre amanit Fruita	Verdures al forn Salsitxes a la planxa amb tomàquet xerri amanit logurt	Crema de carbassó Gambetes amb all i julivert Fruita	Caldo de verdures amb arròs i fideus, pollastre arrebossat i tomàquet amanit logurt	Coliflor amb patates Hamburguesa de pollastre i ceba a la planxa Fruita	Torrades amb escalivada Flam	Bikinis Flam

Proposta: Grau en nutrició i dietètica



Menús equilibrats gener

Setmana 5

	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27	Dissabte 28	Diumenge 29
Dinar	Raviolis de formatge amb salsa de pastanaga i alfàbrega Amanida verda Fruita	Mongetes seques amb coliflor bullida Lluç al forn amb salsa de iogurt i mostassa Fruita	Cous-cous amb verdures Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Llenties amb verdures Bistec a la planxa amb cogombre amanit fruita	Pasta a la bolonyesa, amanida verda Fruita	Arròs caldos amb espinacs Pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita	Amanida verda Croquetes de pernil Fruita
Sopar	Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons Fruita	Caldo d'arròs i carxofes Trita a la francesa, tomàquet xerri amanit iogurt	Crema de carbassa, sèpia amb all i julivert Fruita	Caldo de pollastre amb fideus Lluç al forn amb salsa de iogurt i mostassa iogurt	Puré de patates Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita	Pa amb tomàquet i truita de carbassó iogurt	Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos amb guacamole Fruita

Setmana 6

	Dilluns 30	Dimarts 31
Dinar	Pèsols saltejats amb bacon Salsitxes i pebrot a la planxa iogurt	Raviolis de formatge amb salsa de pastanaga i alfàbrega Amanida verda Fruita
Sopar	Crema de carbassa, sèpia amb all i julivert Fruita	Caldo de pollastre amb fideus i salmó i albergínia al forn. iogurt

Proposta: Grau en nutrició i dietètica