



# Menús equilibrats març

## Setmana 1

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3	Dissabte 4	Diumenge 5
Dinar			Llenties de verdures Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Arròs a la cubana Fruita	Crema de pèsols i mongeta verda amb pollastre arrebossat Fruita	Amanida verda Pasta a la carbonara Fruita	Cigrons amb espinacs saltejats Salmó i ceba al forn Fruita
Sopar			Vichyssoise Bistec i albergínia a la planxa Fruita	Caldo de verdures amb arròs i Jdeus, Sèpia amb all i julivert a la planxa logurt	Puré de patates Gambetes amb all i julivert Fruita	Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons logurt	Crema de carbassa hamburguesa a la planxa amb tomàquet amanit Fruita

## Setmana 2

	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10	Dissabte 11	Diumenge 12
Dinar	Cous-cous amb verdures Gall d'indi a la planxa amb h. provençals i cogombre Fruita	Pasta verda Lluç al forn amb salsa de iogurt i mostassa logurt	Mongeta seca saltejada amb carxofes Botifarra esparracada a la planxa amb tomàquet Fruita	Arròs al curri Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Canelons de verdures Gall d'indi a la planxa i cogombre logurt	Cigrons amb verdures Lluç al forn amb salsa de iogurt i mostassa Fruita	Caldo de pollastre amb Fideus Gambetes amb all i julivert Fruita
Sopar	Crema d'espàrrecs Remenat d'ou i xampinyons Fruita	Amanida d'alvocat Pèsols saltejats amb bacon Fruita	Caldo de pollastre amb Jdeus Salmó i albergínia al forn logurt	Crema de xampinyons Hamburguesa i ceba a la planxa Fruita	Amanida verda Coliñor amb patates Fruita	Torrades amb escalivada logurt	Amanida d'alvocat Llibrets de pernil i formatge logurt

Proposta: Grau en nutrició i dietètica



# Menús equilibrats març

## Setmana 3

	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17	Dissabte 18	Diumenge 19
Dinar	Arròs de verdures Llom a la planxa amb salsa de xampinyons logurt	Amanida verda Pasta a la bolonyesa Fruita	Llenties de verdures Sèpia amb all i julivert a la planxa logurt	Risoto de bolets Salmó i ceba al forn Fruita	Cous-cous amb verdures Truita a la francesa amb pernil cuit logurt	Pasta al pesto Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Amanida d'alvocat Pèsols saltejats amb bacon Fruita
Sopar	Crema de carbassó Lluç i patata al forn Fruita	Bròquil amb remenat d'ou Salsitxes amb xampinyons saltejats logurt	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi a la planxa amb h.provençals Fruita	Vichyssoise Croquetes de pernil Fruita	Amanida d'alvocat Torrades amb pollastre, ceba i formatge de cabra al forn Fruita	Crema de xampinyons Hamburguesa amb ceba a la planxa Fruita	Truita de patates amb pa amb tomàquet i Fruita

## Setmana 4

	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24	Dissabte 25	Diumenge 26
Dinar	Amanida verda Mongeta seca saltejada amb bacon i ou dur Fruita	Raviolis de formatge amb pastanaga i alfàbrega Lluç i ceba al forn Fruita	Arròs a la cubana Fruita	Cigrons saltejats amb espinacs Croquetes de pernil Fruita	Amanida verda Fideus a la cassola Fruita	Arròs blanc amb mandonguilles amb salsa Fruita	Pasta a la carbonara Salsitxes a la planxa Fruita
Sopar	Caldós d'arròs i carxofes Sèpia amb all i julivert a la planxa logurt	Crema d'espàrrecs Gall d'indi a la planxa amb herbes provençals Fruita	Caldo de pollastre amb fideus Salmó i albergínia al forn logurt	Crema de carbassa Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita	Mongeta tendra amb patates Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos amb guacamole Fruita	Verdures al forn Gambetes amb all i julivert logurt

Proposta: Grau en nutrició i dietètica

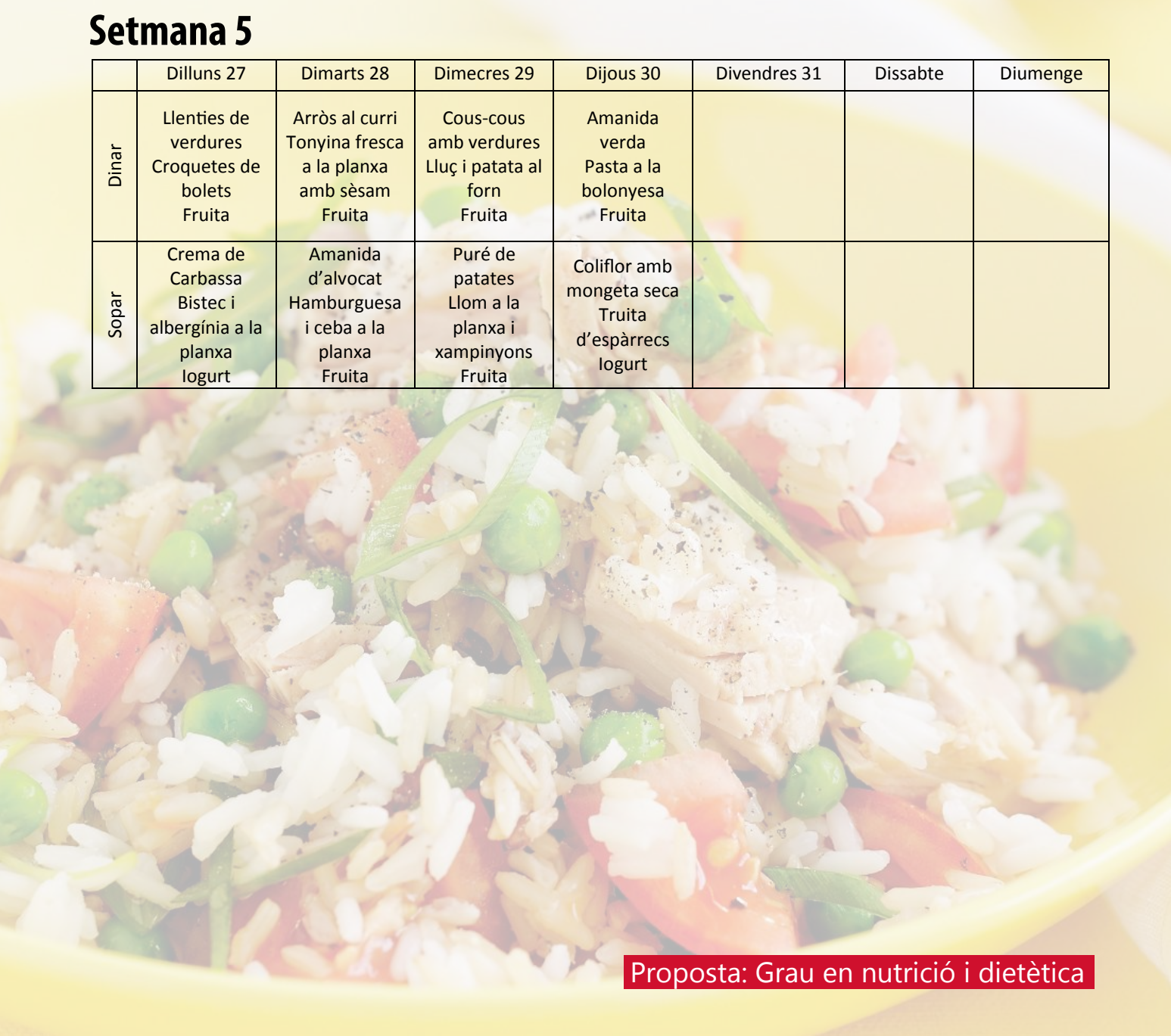




# Menús equilibrats març

## Setmana 5

	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31	Dissabte	Diumenge
Dinar	Llenties de verdures Croquetes de bolets Fruita	Arròs al curri Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Cous-cous amb verdures Lluç i patata al forn Fruita	Amanida verda Pasta a la bolonyesa Fruita			
Sopar	Crema de Carbassa Bistec i albergínia a la planxa Iogurt	Amanida d'alcovot Hamburguesa i ceba a la planxa Fruita	Puré de patates Llom a la planxa i xampinyons Fruita	Coliflor amb mongeta seca Trita d'espàrrecs Iogurt			



Proposta: Grau en nutrició i dietètica