



Menús equilibrats novembre

Setmana 1

| | Dilluns | Dimarts 1 | Dimecres 2 | Dijous 3 | Divendres 4 | Dissabte 5 | Diumenge 6 |
|-------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dinar | | Llenties amb verdures Bistec a la planxa amb cogombre amanit Fruita | Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos amb guacamole Fruita | Arròs amb curri Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita | Mongeta seca saltejada amb bacon Amanida verda Fruita | Cous-cous amb verdures Croquetes de pernil Fruita | Pasta a la bolonyesa, amanida verda Fruita |
| Sopar | | brotxeta de tomàquets xerri i mozzarella Sèpia a la planxa amb all i julivert logurt | Caldo de pollastre amb fideus Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet logurt | Purè de patates Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita | Crema de pastanaga, sèpia amb all i julivert logurt | Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons Fruita | Mongeta tendra amb patata Trita francesa i amanida (tomàquet xerri i formatge fresc) logurt |

Setmana 2

| | Dilluns 7 | Dimarts 8 | Dimecres 9 | Dijous 10 | Divendres 11 | Dissabte 12 | Diumenge 13 |
|-------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Dinar | Torrades amb escalivada Fruita | Arròs a la cubana Fruita | Cigrons amb espinacs saltejats Salmó i albergínia al forn. Fruita | Pasta amb pesto Amanida verda Fruita | Mongeta seca saltejada Botifarra a la planxa Fruita | Arròs caldos amb espinacs Pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita | Purè de patates Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita |
| Sopar | Crema de carbassó Salsitxes a la planxa Fruita | Amanida verda Hamburguesa a la planxa amb ceba Fruita | Coliflor amb patates Hamburguesa de pollastre logurt | Vichyssoise Calamars a la romana amb cogombre amanit Fruita | Verdures al forn Trita a la francesa logurt | d'espàrrecs Salmó i albergínia al forn Fruita | Caldo de pollastre amb fideus Lluç al forn amb olivada logurt |



Menús equilibrats novembre

Setmana 3

| | Dilluns 14 | Dimarts 15 | Dimecres 16 | Dijous 17 | Divendres 18 | Dissabte 19 | Diumenge 20 |
|-------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Dinar | Canelons de verdures Gall d'indi a la planxa i cogombre logurt | Ensaladilla russa Lluç a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita | Cous-cous amb verdures Tonyina fresca a la planxa amb sèsam logurt | Llenties amb verdures Bistec a la planxa amb cogombre amanit Fruita | Pasta amb pesto Amanida verda Fruita | Pizza Flam | Cigrons amb espinacs saltejats Salmó i albergínia al forn. Fruita |
| Sopar | Truita de patates Amanida verda Fruita | Caldo d'arròs i carxofes Truita a la francesa, tomàquet xerri amanit logurt | Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons Fruita | Crema de carbassó Gambetes amb all i julivert logurt | Verdures al forn Salsitxes a la planxa Fruita | Pèsols saltejats amb bacon Tonyina fresca a la planxa amb sèsam logurt | Puré de patates Pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita |

Setmana 4

| | Dilluns 21 | Dimarts 22 | Dimecres 23 | Dijous 24 | Divendres 25 | Dissabte 26 | Diumenge 27 |
|-------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Dinar | Arròs blanc amb mandonguilles amb salsa Fruita | Llenties amb verdures Bistec a la planxa amb cogombre amanit Fruita | Mongeta seca saltejada Botifarra a la planxa Fruita | Pasta a la bolonyesa, amanida verda Fruita | Pèsols saltejats amb bacon Tonyina fresca a la planxa amb sèsam logurt | Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos amb guacamole Fruita | Pasta a la carbonara Amanida verda Fruita |
| Sopar | Torrades amb escalivada Flam | Caldo de pollastre amb fideus Lluç al forn amb olivada logurt | Crema d'espàrrecs Salmó i albergínia al forn logurt | Vichyssoise Calamars a la romana amb cogombre amanit Fruita | Canelons de verdures Gall d'indi a la planxa Fruita | Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons Fruita | Pizza Flam |

Proposta: Grau en nutrició i dietètica



Menús equilibrats novembre

Setmana 5

| | Dilluns 28 | Dimarts 29 | Dimecres 30 | Dijous | Divendres | Dissabte | Diumenge |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|----------|----------|
| Dinar | Arròs caldos amb espinacs Pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita | Pasta amb salsa de xampinyons Sèpia a la planxa amb all i julivert logurt | Ensaladilla russa Lluç a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita | | | | |
| Sopar | Trita de patates Amanida verda Fruita | Amanida verda Hamburguesa a la planxa amb ceba Fruita | Caldo de pollastre amb fideus Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet logurt | | | | |



Proposta: Grau en nutrició i dietètica