



# Menús equilibrats setembre

## Setmana 1

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Amanida verda Macarrons a la bolonyesa Fruita	Amanida de lleties Flam	Gaspatxo Arròs a la cubana Fruita	Ensaladilla russa Llom s la planxa amb amanida Fruita	Tomàquets farcits de guacamole Salmó amb salsa tàrtara Fruita	Amanida multicolor Pollastre arrebossat amb patates xips Fruita	Arròs negra Gelat
SOPAR	Crema de carbassó Trita de patates amb amanida logurt	Espinacs saltejats amb bacon Hamburguesa amb tomàquet amanit Fruita	Patates amb crudites i vinagreta de soja Lluç amb olivada Fruita	Amanida verda Fideus a la cassola Fruita	Gaspatxo Amanida de pasta Fruita	Pizza logurt	Pa amb tomàquet i embotit

## Setmana 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Empedrat Fruita	Gaspatxo Espaguetis a la carbonara Fruita	Tabulé Bistec de vedella a la planxa amb amanida Fruita	Amanida d'arròs amb fruits dels mar logurt	Crema de carbassó Botifarra esparracada Fruita	Vedella al curri amb flam d'arròs salvatge Fruita	Broixeta de tomàquets xerri i mozzarella Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita
SOPAR	Ensaladilla russa Sèpia amb all i julivert Fruita	Timbal de verduretes i patata Llom a la planxa amb tomàquet amanit logurt	Fajites mexicanes de pollastre i nachos amb guacamole Fruita	Saltat de verdures Peix arrebossat Fruita	Pizza Reina Gelat	Biquinis Flam	Pa amb tomàquet i una truita Fruita