



Menús equilibrats juny

Setmana 1

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2	Dissabte 3	Diumenge 4
Dinar				Rissoto de bolets Llom a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Torrades amb escalivada Fruita	Amanida de cigrons Pollastre planxa amb albergínia al forn Fruita	Cous-cous amb verdures Croquetes de pernil Fruita
Sopar				Mongeta amb patata Salmó i ceba al forn Fruita	Amanida d'alvocat Salsitxes a la planxa logurt	Crema de pastanaga Lluç al forn amb olivada logurt	Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons Fruita

Setmana 2

	Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9	Dissabte 10	Diumenge 11
Dinar	Amanida de patata i ou dur Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita	Mongeta seca saltejada Botifarra esparracada a la planxa Fruita	Amanida verda Mandonguilles amb salsa Fruita	Pasta a la bolonyesa Amanida verda Fruita	Amanida d'arròs amb remenat d'ou i tonyina en conserva logurt	Pasta a la carbonara Lluç al forn amb olivada Fruita	Rissoto de bolets Salmó i ceba al forn Fruita
Sopar	Canelons de verdures i Amanida verda logurt	Pèsols saltejats amb bacon Tonyina fresca a la planxa amb sèsam logurt	Saltejat de verdures Salmó al forn amb cogombre amanit Fruita	Pizza Reina Flam	Ensaladilla russa Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Saltejat de verdures Trita a la francesa amb tomàquet amanit logurt	Vichyssoise Croquetes de pernil i cogombre logurt



Menús equilibrats juny

Setmana 3

	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16	Dissabte 17	Diumenge 18
Dinar	Pasta amb pesto Amanida verda Fruita	Arròs al curri Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Amanida de patata i ou dur Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita	Fajitas mexicanes de pollastre amb nachos amb guacamole Fruita	Arròs a la cubana Fruita	Amanida de cigrons Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita	Mongeta seca saltejada Botifarra esparracada a la planxa Fruita
Sopar	Crema de xampinyons, salsitxes i ceba a la planxa Fruita	Gaspatxo Trita de patates i espàrrecs verds a la planxa Fruita	Torrades amb escalivada Fruita	Amanida d'alvocat Pollastre arrebossat i albergínia a la planxa Fruita	Bròquil amb remenat d'ou, gall d'indi i xampinyons Fruita	Ensaladilla russa Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Saltejat de verdures Trita a la francesa amb tomàquet amanit logurt

Setmana 4

	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23	Dissabte 24	Diumenge 25
Dinar	Pasta verda Pollastre a la planxa i cogombre Fruita	Amanida de llenties Bistec de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Boixeta de tomàquets xerri i mozzarella Tonyina fresca a la planxa amb sèsam logurt	Pasta a la bolonyesa Amanida verda Fruita	Amanida d'arròs amb remenat d'ou i tonyina en conserva logurt	Cous-cous amb verdures Croquetes de pernil Fruita	Gaspatxo Trita de patates i espàrrecs verds a la planxa Fruita
Sopar	Arròs al curri Gambetes saltejades amb all i julivert Fruita	Puré de patates Sèpia amb all i julivert Fruita	Pa amb tomàquet i truita de carbassó Fruita	Crema de xampinyons, salsitxes i ceba a la planxa Fruita	Coliflor amb mongeta seca Lluç a la planxa amb olivada Fruita	Saltejat de verdures Sèpia amb all i julivert Fruita	Pèsols saltejats amb bacon Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita

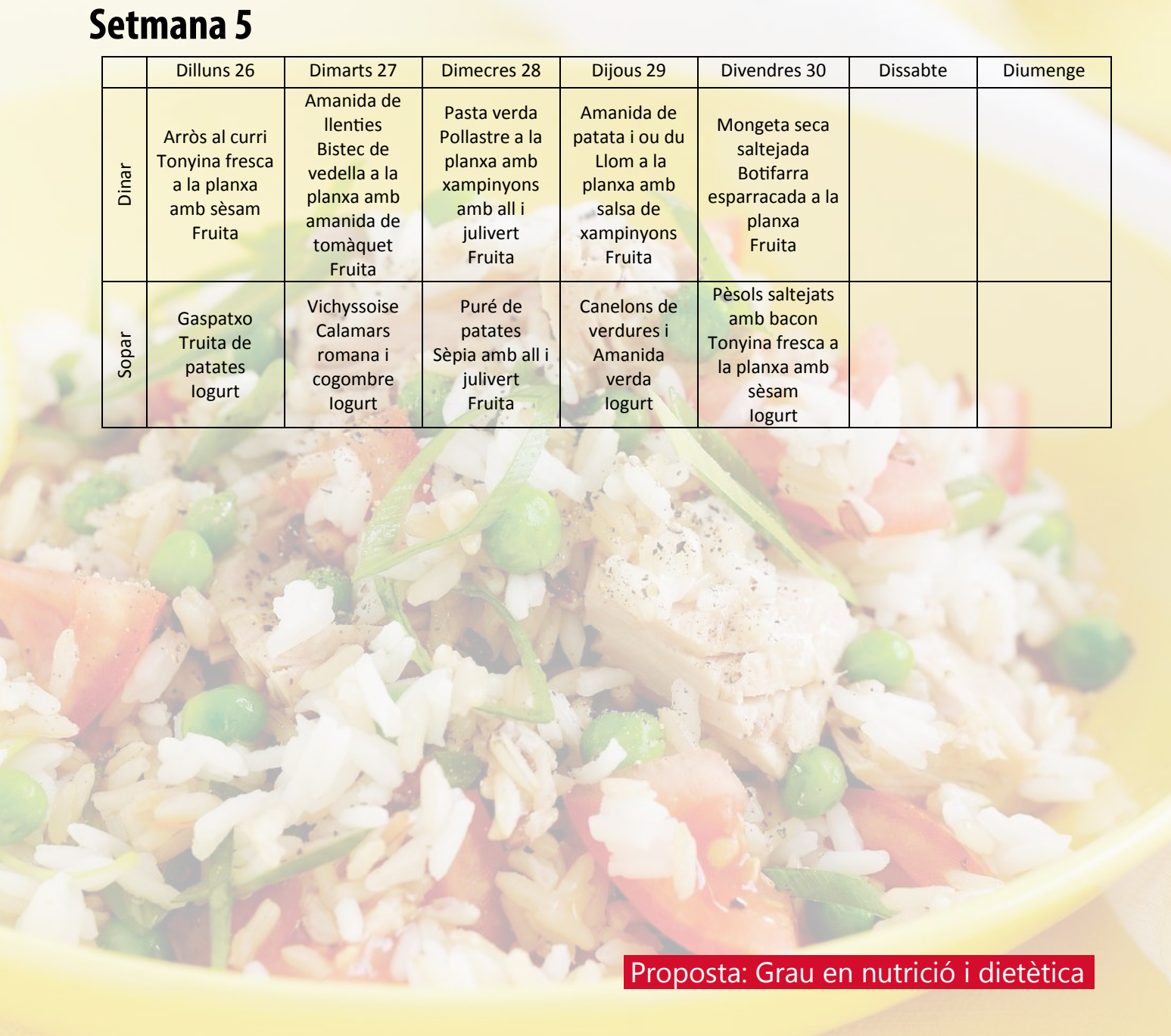
Proposta: Grau en nutrició i dietètica



Menús equilibrats juny

Setmana 5

	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30	Dissabte	Diumenge
Dinar	Arròs al curri Tonyina fresca a la planxa amb sèsam Fruita	Amanida de lleties Bistec de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Pasta verda Pollastre a la planxa amb xampinyons amb all i julivert Fruita	Amanida de patata i ou du Llom a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita	Mongeta seca saltejada Botifarra esparracada a la planxa Fruita		
Sopar	Gaspatxo Truita de patates logurt	Vichyssoise Calamars romana i cogombre logurt	Puré de patates Sèpia amb all i julivert Fruita	Canelons de verdures i Amanida verda logurt	Pèsols saltejats amb bacon Tonyina fresca a la planxa amb sèsam logurt		



Proposta: Grau en nutrició i dietètica