

DILLUNS 30	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Hamburguesa de pollastre casolana amb verduras + pa integral	Crema de carbassa i poma amb filet de gall dindi	Truita de verdures i formatge + pa integral	Pastanagues al forn amb llom de porc planxa
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Musaka de carbassó amb pernil dolç o gall dindi	Sopa de peix amb fideus	Hamburguesa de lleties + tomàtic d'acompanyament	Patata al forn amb tonyina i formatge	Ous durs farcits d'hummus + tomàtic + pa integral
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Truita de tomàquets cherry i ceba+ pa integral	Hamburguesa de tonyina + ensalada + pa integral	Faixetes integral amb tomàquet, pernil dolç, formatge fresc	Truita francesa de tonyina o de salmó fumat	Sopa de pollastre i carabassa
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Bacallà o lluç - peix blanc amb salsa de tomàquet i pebrots+ arròs	Moniato al forn amb filet de pollastre	Pèsols amb pernil i ceba	Crema de porro amb broquet de pollastre	Faixetes integrals amb carn picada
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	DIVENDRES 1
Frittata de salmó o tonyina	Sopa de verdures + quinoa	Pollastre amb poma + arroz	Xampinyons amb ou planxa+ pa integral	

Beure : Aigua

Postres : fruita de temporada o lacti (pot ser iogurt natural amb fruita dins o gelat saludable fet amb iogurt i fruita)

Menú revisat per Lotti Vidal Hiscock , Dietista-Nutricionista. Nº Col.IB00191 . info@lottisnutricion.com



Al.lèrgies o intoleràncies alimentàries : Al servei de menjador disposem d'información sobre els al.lergògens que conté cada producte