

MENÚ BASAL-HIPOCALÒRIC

SETMANA 1

DILLUNS

DI: LLENTIES
ESTOFADES AMB
VERDURES
PIT DE GALL D'INDI A
LA PLANXA
SO: ESPINACS
SALTEJATS AMB
PANSES I OU
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA

DIMARTS

DI: SALTEJAT DE
VERDURES AMB
PERNIL
ABADEJO ENCEBOLLAT
SO: CREMA DE
XAMPINYONS
HAMBURGUESA DE
VEDELLA AMB
PATATES AL VAPOR

DIMECRES

DI: SALTEJAT DE
BRÒQUIL A L'ALLET
POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
SO: SOPA DE PASTA
LLUÇ A LA PLANXA
AMB DAUS DE
CARABASSÓ

DIJOUS

DI: CIGRONS
ESTOFATS AMB
VERDURES
FILET DE LIMANDA AL
FORN AMB AMANIDA
SO: CREMA DE
PORROS
TRUITA FRANCESA
AMB TOMÀQUET

DIVENDRES

DI: CREMA DE
PASTANAGA
LLOM DE PORC A
LA PLANXA
SO: SOPA DE
PASTA
FORMATGE FRESC
AMB PASTANAGA

DISSABTE

DI: MONGETES
SEQUES AMB
VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA
PLANXA
SO: MINESTRA DE
VERDURES
OUS DURS FARCITS
AMB TOMÀQUET

DIUMENGE

DI: PORRUSALDA
AMB ABADEJO
FILET DE LIMANDA
AL FORN
SO: SOPA
MERAVELLA
PA AMB TOMÀQUET I
PERNIL DOLÇ

SETMANA 2

DI: CREMA DE
CARABASSÓ
CUIXES DE
POLLASTRE AL
XILINDRÓ
SO: SOPA DE
VERDURES AMB
PASTA
LLUÇ EN Salsa
VERDA I PÈSOLS

DI: CIGRONS
ESTOFATS AMB
VERDURES
FILET DE PORC A LA
PLANXA AMB
AMANIDA
SO: MINESTRA DE
VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA

DI: ARRÒS A LA
MARINERA
FILET DE LLUÇ AMB
TOMÀQUET
SO: SALTEJAT DE
BRÒQUIL AMB PORRO
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE FRESC
AMB PASTANAGA

DI: SOPA DE PASTA
PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA
SO: CREMA DE
VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

DI: AMANIDA MIXTA
FILET DE LLUÇ AL
FORN AMB
VERDURES
SO: SOPA DE PASTA
TRUITA D'ESPINACS
AMB TOMÀQUET AL
FORN

DI: PÈSOLS A LA
FRANCESA
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE FRESC
AMB ARRÒS
SO: CREMA DE
PATATA
FILET DE
CONTRACUIXA DE
POLLASTRE AMB
PISTO

DI: MONGETA VERDA I
PASTANAGA
LLOM DE PORC A LA
PLANXA AMB
XAMPINYONS
SO: CREMA DE
CARABASSÓ
FILET DE LLUÇ A LA
PLANXA AMB
AMANIDA

SETMANA 3

DI: CIGRONS
ESTOFATS AMB
VERDURES
HAMBURGUESA DE
VEDELLA A LA
PLANXA
SO: SOPA DE PASTA
TRUITA FRANCESA
AMB PURÉ DE
PATATA

DI: SALTEJAT DE
BRÒQUIL I PATATA
CUIXES DE
POLLASTRE AMB
ROMANÍ
SO: CREMA DE
PASTANAGA
LLUÇ A LA PLANXA
AMB PÈSOLS

DI: ARRÒS CALDÓS
DE VERDURES
RAP A LA GREGA
SO: SOPA DE PASTA
SALSITXES DE GALL
D'INDI AMB
PATATES AL VAPOR

DI: LLENTIES
ESTOFADES AMB
VERDURES
SAN JACOBO AMB
AMANIDA
SO: CREMA DE
PORROS
ABADEJO A LA
LLIMONA AMB
TOMÀQUET

DI: MACARRONS AMB
TOMÀQUET I XORIÇO
DELÍCIES DE BACALLÀ
A LA ROMANA
SO: CREMA DE
VERDURES
TIRES DE POLLASTRE
AMB VERDURES

DI: PATATES
ESTOFADES AMB
PORROS
MANDONGUILLES
BULLIDES I PÈSOLS
SO: MINESTRA DE
VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA

DI: GRELLADA DE
VERDURES AMB
ROMESCO
LLUÇ AL FORN AMB
AMANIDA
SO: SOPA DE PASTA
TORRADA
D'ESCALIVADA AMB
TONYINA

SETMANA 4

DI: PATATES
ESTOFADES AMB
XISTORRA
POLLASTRE AMB
PRUNES I
XAMPINYONS
SO: SOPA D'AU AMB
FIDEUS
CALAMARS A PLANXA

DI: CIGRONS
ESTOFATS AMB
VERDURES
HAMBURGUESA DE
VEDELLA AMB
PATATES
SO: MINESTRA DE
VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA

DI: MONGETA
TENDRA AMB
PATATA
LLUÇ A LA PLANXA
SO: CREMA DE
PORROS
COSTELLES DE GALL
D'INDI A L'ALLET AMB
VERDURES

DI: SOPA DE
PASTA
LLOM DE PORC A
LA PLANXA
SO: BLEDES AMB
PATATA
LLUÇ AL FORN
AMB CARABASSÓ
SALTEJAT

DI: FIDEUS A LA
CASSOLA AMB
PORC
SALMÓ AL FORN
AMB PASTANAGA
SO: CREMA DE
XAMPINYONS
TRUITA DE
PEBROTS I Ceba

DI: CREMA DE
CARABASSA
FILET DE POLLASTRE
AMB SALTEJAT
MEDITERRANI
SO: MINESTRA DE
VERDURES
FORMATGE FRESC
AMB AMANIDA

DI: PATATES
ESTOFADES AMB
VERDURES
FRICANDÓ DE
VEDELLA AMB BOLETS
SO: SOPA DE
VERDURES AMB
PASTA
PA AMB TOMÀQUET I
PERNIL DOLÇ

ESMORZAR: CAFÈ/LLET DESNATADA/INFUSIÓ. TORRADA INTEGRAL AMB MELMELADA (s/sucre) o PERNIL DOLÇ/FRUITA.

BERENAR: TORRADES INTEGRALS. CAFÈ/LLET/INFUSIONS. **POSTRES:** FRUITA TEMPORADA/POMA AL FORN/IOGURT.

D'ACORD AMB EL MODEL ACP S'OFEREIX ELECCIÓ LLIURE EN L'ESMORZAR I EL BERENAR.

