

MENÚ BASAL-HIPOCALÒRIC

SETMANA 1

DILLUNS

DI: AMANIDA DE TOMÀQUET AMB FORMATGE
POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
SO: ESPINACS A LA CATALANA
TRUITA FRANCESA I AMANIDA

DIMARTS

DI: SALTEJAT DE VERDURES AMB PERNIL
ABADEJO AMB AMANIDA
SO: CREMA DE XAMPINYONS
HAMBURGUESA AMB TOMÀQUET AL FORN

DIMECRES

DI: SALMOREJO POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
SO: SOPA DE FIDEUS LLUÇ A LA DONOSTIARRA AMB SALTEJAT DE VERDURES

DIJOUS

DI: AMANIDA DE CIGRONS AMB PIPIRRANA
LLUÇ AL FORN AMB DAUS D'ALBERGÍNIA
SO: SOPA DE FIDEUS TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA

DIVENDRES

DI: ENSALADILLA RUSSA (SENSE MAIONESA)
LLOM DE LLÚCERA A LA PLANXA AMB AMANIDA
SO: SALTEJAT DE BRÒQUIL
LLUÇ A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

DISSABTE

DI: MONGETES SEQUES AMB VERDURES
CUIXES DE POLLASTRE AMB ROMANÍ
SO: MINESTRA DE VERDURES
OUS FARCITS AMB TONYINA (SENSE MAIONESA)

DIUMENGE

DI: CREMA FREDA DE MELÓ AMB PERNIL
LLUÇ 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
VENTRESCA DE LLUÇ EN SALSA VERDA I ALBERGÍNIA

DI: CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
SO: PANATXÉ DE VERDURES
TRUITA FRANCESA D'ALLS TENDRES AMB AMANIDA

DI: MINESTRA DE VERDURES
LLOM DE LLÚCERA A LA PLANXA
SO: SALTEJAT DE BRÒQUIL
PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRESC AMB PATATA PANADERA

DI: EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES
SALSITXES DE PORC AL VI
SO: CREMA DE VERDURES
REMANAT D'OU AMB FORMATGE

DI: ARRÒS TRES DELÍCIES
LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET
SO: SOPA DE PICADA
PERNIL DOLÇ I FORMATGE FRESC AMB AMANIDA

DI: AMANIDA MIXTA CINTA DE LLOM A LA PLANXA
SO: SALTEJAT DE MONGETA I PATATA
FILET DE PIT DE POLLASTRE AMB SAMFAINA

DI: SALTEJAT DE BRÒQUIL AMB PATATA
TRUITA FRANCESA
SO: CREMA DE CARABASSÓ
LLUÇ A LA DONOSTIARRA AMB XAMPINYONS
SALTEJATS

SETMANA 3

DI: AMANIDA DE FORMATGE I TOMÀQUET
ESTOFAT DE CIGRONS AMB VERDURES
SO: SOPA CASTELLANA
LLUÇ AMB SALSA VERDA, ESPÀRRECS I PURÉ DE PATATA

DI: SALTEJAT DE BRÒQUIL I PATATA
HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA
SO: CREMA DE PASTANAGA
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA

DI: AMANIDA DE LLENTIES AMB VINAGRETA DE MEL
RAP A LA GREGA
SO: SOPA DE FIDEUS
SALSITXES DE GALL D'INDI AMB PATATES AL VAPOR

DI: SALMOREJO ARRÒS AMB TOMÀQUET, SALSITXA I OU
SO: COLIFLOR A L'ALLET
LLENGUADINA AMB VINAGRETA DE CÍTRICS I TOMÀQUET AL FORN

DI: MINESTRA DE VERDURES
CASSÓ AMB TOMÀQUET
SO: ENSALADILLA RUSSA (SENSE MAIONESA)
WOK DE VERDURES
SALTEJADES AMB POLLASTRE

DI: MELÓ AMB PERNIL
HAMBURGUESA A LA PLANXA I PÈSOLS
SO: PANATXÉ DE VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB XAMPINYONS
SALTEJATA

DI: GRAELLADA DE VERDURES AMB ROMESCO
LLUÇ AL FORN
SO: SOPA BULLABESSA
TORRADA D'ESCALIVADA

SETMANA 4

DI: ENSALADILLA RUSSA (SENSE MAIONESA)
CUIXES DE POLLASTRE A L'ALL AMB XAMPINYONS
SO: SOPA D'AU AMB FIDEUS
TRUITA FRANCESA AMB SALTEJAT DE PÈSOLS

DI: CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
HAMBURGUESA AMB ALBERGÍNIA
SO: PANATXÉ DE VERDURES
CALAMARS A LA PLANXA AMB MONIATO

DI: SALTEJAT DE MONGETA AMB PATATA
LLUÇ A LA PLANXA
SO: CREMA DE PORROS
PIT DE POLLASTRE A L'ALLET

DI: CREMA DE MELÓ
TRUITA FRANCESA AMB MONGETES SEQUES
SO: BLEDES AMB PATATA
LLUÇ AL FORN AMB CARABASSÓ
SALTEJAT

DI: AMANIDA DE TOMÀQUET I FORMATGE
VERAT EN OLI DE LLIMONA I CARXOFES
SO: CREMA DE XAMPINYONS
TRUITA CAMPEROLA AMB AMANIDA

DI: AMANIDA CAMPEROLA
PIT DE POLLASTRE AL XILINDRÓ
SO: MINESTRA DE VERDURES
FORMATGE FRESC I AMANIDA DE TOMÀQUET

DI: GASPATXO
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS
SO: SOPA MINISTRONE 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.

