



MENÚ BASAL-HIPOCALÒRIC

SETMANA 1

DILLUNS

D: LLENTIES AMB
ARRÒS
RAP AMB SALSA DE
TOMÀQUET
S: CREMA DE
VERDURA
TRUITA D'ESPINACS
AMB PA AMB
TOMÀQUET

DIMARTS

D: AMANIDA DE
PASTA
POLLASTRE AMB
VERDURES
S: SOPA
MINISTRONE
ROTLE DE PERNIL
DOLÇ I FORMATGE

DIMECRES

D: CIGRONS AMB
ESPINACS
LLOM A LA PLANXA
AMB AMANIDA
S: CREMA DE
PASTANAGA
LLUÇ AL FORN AMB
XAMPINYONS

DIJOUS

D: GASPATXO
FIDEUÀ
S: BROU DE
POLLASTRE
TRUITA
FRANCESA AMB
PA AMB
TOMÀQUET

DIVENDRES

D: ARRÒS AMB
TOMÀQUET
NATURAL
GALLINETA AMB
CARABASSÓ
S: MONGETA TENDRA
AMB PATATA
ROTLE DE PERNIL
DOLÇ AMB
FORMATGE FRESC

DISSABTE

D: AMANIDA RUSSA
(S/MAIONESA)
POLLASTRE AMB
AMANIDA
S: SOPA DE CARN
AMB PASTA
LLOM A LA PLANXA
AMB TOMÀQUET
AMANIT

DIUMENGE

D: CAPRESSE DE
TOMÀQUET AMB
FORMATGE FRESC
CANELONS DE CARN
(S/BEIXAMEL)
S: CREMA DE
CARABASSÓ
PA AMB TOMÀQUET I
EMBOTIT MACRE

SETMANA 2

D: PÈSOLS
SALTEJATS AMB
PERNIL DOLÇ
LLUÇ AMB
VERDURES
S: SOPA DE PEIX I
PASTA
LLOM A LA PLANXA
AMB VERDURES

D: ARRÒS 3
DELÍCIES
POLLASTRE AL
FORN AMB PEBROT
S: BRÒQUIL AMB
PATATES
OU DUR AMB
AMANIDA

D: AMANIDA DE
FORMATGE FRESC I
CONDONY
BOTIFARRA AMB
MONGETES SEQUES
S: MONGETA TENDRA
A LA MADRILENYA
FILET DE GALL AMB
VERDURES

D: GASPATXO
LLUÇ A LA PLANXA
AMB PATATA
S: SALTEJAT
MEDITERRANI
HAMBURGUESA DE
POLLASTRE AMB
FORMATGE

D: MACARRONS A LA
NAPOLITANA
VEDELLA A LA
PLANXA AMB
AMANIDA
S: BROU DE
POLLASTRE AMB
PISTONS
LLUÇ PLANXA AMB
TOMÀQUET

D: EMPEDRAT DE
CIGRONS
POLLASTRE A LA
LLIMONA AMB
CARABASSÓ
S: CREMA DE
PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM

D: GRAELLADA DE
VERDURES
FIDEUÀ
S: CONSOMÉ AMB
PASTA
PA AMB
TOMÀQUET I
EMBOTITS

SETMANA 3

D: PASTA AMB
VERDURES
POLLASTRE AMB
CARXOFA AL FORN
S: CREMA DE
PÈSOL
PEBROTS DEL
PIQUILLO FARCITS
DE BACALLÀ

D: GASPATXO
LLOM AL FORN AMB
VERDURES
S: BROU DE
POLLASTRE AMB
PASTA
TRUITA DE
CARABASSÓ AMB
TOMÀQUET AMANIT

D: EMPEDRAT
VEGETAL DE
MONGETA
BLANCA
CUETES DE RAP
S: SOPA DE CEBA
PERNIL DOLÇ I
FORMATGE FRESC

D: AMANIDA VERDA
LLOM A LA PLANXA
AMB ARRÒS
S: CREMA
D'ESPÀRRECS
DAUS DE GALL
D'INDI SALTEJATS
AMB VERDURES

D: AMANIDA DE
PATATA
LLUÇ A LA PLANXA
AMB XAMPINYONS
S: MINESTRA DE
VERDURES
TRUITA DE PERNIL
DOLÇ AMB
TOMÀQUET AL
GRATEN

D: COLIFLOR A
L'ALLET
MANDONGUILLES A
LA JARDINERA
S: BROU DE PEIX
AMB PASTA
LLUÇ A LA PLANXA
AMB AMANIDA

D: ESPÀRRECS
BLANCS AMB
PERNIL DOLÇ
LASANYA DE CARN
(S/BEIXAMEL)
S: CREMA DE
VERDURES
PA AMB TOMÀQUET
I EMBOTITS

SETMANA 4

D: LLENTIES AMB
VERDURES
POLLASTRE A LA
MOSTASSA AMB
BRÒQUIL
S: MONGETA TENDRA
AMB PATATA
LLUÇ A LA PLANXA
AMB PEBROT VERD

D: AMANIDA
D'ESPIRALS
ABADEJO AMB
VERDURES
S: SOPA DE
POLLASTRE AMB
FIDEUS
TRUITA DE TONYINA
AMB XAMPINYONS

D: XATONADA
POLLASTRE AL
FORN AMB
TOMÀQUET
S: VICHYSSEOISE
ROTLE DE PERNIL
DOLÇ AMB
TOMÀQUET AMANIT

D: AMANIDA
TROPICAL
PAELLA MIXTA
S: SOPA
MINISTRONE
LLUÇ AL FORN I
VERDURES

D: SALTEJAT
CAMPESTRE
ESTOFAT DE SÈPIA I
PÈSOLS
S: COLIFLOR
SALTEJADA AMB
ALLET
TRUITA FRANCESA
AMB PA AMB
TOMÀQUET

D: AMANIDA DE
CIGRONS
GALL AL FORN AMB
VERDURES
S: BROU DE PEIX
AMB PASTA
POLLASTRE A LA
PLANXA AMB
AMANIDA

D: ESPINACS AMB
CEBA
FIDEUS A LA
CASSOLA AMB CARN
S: CREMA DE
PASTANAGA
TONYINA I PEBROT
VERMELL AMB PA
AMB TOMÀQUET

ESMORZAR: CAFÈ/EKO AMB LLET DESNATADA/SUC S.SUCRE/INFUSIÓ. GALETES S.SUCRE/PA/BISCOTS amb MARGARINA i MELMELADA S. SUCRE/PERNIL DOLÇ/ FORMATGE/FRUITA.

BERENAR: GALETES S.SUCRE/LLET DESNATADA/BISCOTES/IOGURT 0% S.SUCRE/GELATINA S.SUCRE. **POSTRES:** IOGURT 0% S.SUCRE/FRUITA.

D'ACORD AMB EL MODEL ACP S'OFEREIX ELECCIÓ LLIURE A L'ESMORZAR I BERENAR I UNA SEGONA OPCIÓ AL DINAR SEGONS PREFERÈNCIA DE L'USUARI.

