

MENU DIETA BASAL A-00_Temporada estiu

A-00. a BASAL - SETMANA 1 - DINAR						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURA	MACARRONS ITALIANA	MINESTRA SALTADA	PATATES MARINERA	AMANIDA DE LLENTIES	ARROS A BANDA	MONGETA VERDA OFEGADA
FILET DE LLUÇ PLANXA	RODO VEDELLA	CAZON EN ADOB	CROQUETES PERNIL	POLLASTRE ROSTIT	BACALLA A L'ALL CREMAT	CANELONS ROSTIT
TOMAQUET FORN	PESOLS I PASTANAGA	PATATES BULLIDES	PISTO	TOMAQ FORN I PATATA FREG	CARBASSO FORN	
FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	CREMA CATALANA	ARROS AMB LLET/PASTIS
PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR
A-00. a BASAL - SETMANA 1 - SOPAR						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
PATATA I BROQUIL	CREMA PATATA I ALL PORRO	SOPA DE PASTA	PATATA I PERONA	ESPIRALS MEDITERRANIA	CREMA ESPARRECS	SOPA MINESTRONE
TRUITA DE TONYINA I PEBROT	FILET LIMANDA ARREBOSSAT	PERNILETS POLL. XILINDRON	CAELLA AL FORN	TRUITA PAISANA (CARB, PEBROT, PAST)	FILET LLUC EMPANAT	FILET LLUC EMPANAT
AMANIDA	MONGETA VERDA	CARBASSO, CEBÀ I PASTAN.	PORRO, PEBR VERM I VERT, TOMAQ	AMANIDA	PA AMB TOMAQUET	AMANIDA
FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL
PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR		PA 40 GR
A-00. a BASAL - SETMANA 2 - DINAR						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
GAZPATXO	TALLARINS AMB VERDURES	AMANIDA DE CIGRONS AMB BAC	COLIFLOR BEIXAMEL	ARROS MILANESA AMB SALSÀ TOM	FIDEUA	MACARRONS BOLOGNESE
GALTES DE PORC ROSTIDES	MUSSOLA A LA BASCA	POLLASTRE PROVENÇAL	SALMO/PALOMETA PLANXA	MANDONGUILLES ITALIANA	RODO DE GALL D'INDI ROSTIT	CUETA RAP FORN
TOMAQUET FORN	ESPARRECS I PESOLS	CARBASSO I CEBÀ	CEBÀ POCHÈ I PEBROT FREGIT	VERDURETES	PASTANAGA DOLLAR	MINESTRA VERDURES
FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	CREMA CATALANA	MOUSSE DE LLIMONA
PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR
A-00. a BASAL - SETMANA 2 - SOPAR						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
CREMA CARB, PAT, CEBÀ I PAST.	SEMOLA VERDURES	PATATA I MINESTRA	CREMA D'AU	SOPA DE PASTA	PATATA I MONGETA VERDA	CREMA PATATA I CEBÀ
HAMBURGUESA POLLASTRE PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBÀ	TILÀPIA AL FORN	FLAMENQUINS YORK I FORM.	BACALLA EN SALSÀ VERDA	TRUITA FRANCESA	PERNILETS POLL. LLIMONA
ALBERGINIA FORN	AMANIDA	TOMAQUET I CEBÀ	AMANIDA	PESOLS	AMANIDA	CARBASSO
FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL
PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR
A-00. a BASAL - SETMANA 3 - DINAR						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
GRATINAT DE PATATA	ENSALADILLA RUSSA	MONGETA V MADRILENYA	AMANIDA DE PATATA	LLENTIES ESTOFADES	FIDEUS A LA CASSOLA	PAELLA DE MARISC
ESTOFAT DE PORC	SEITONS FREGITS/RAVES	POLLASTRE ROSTIT AMB POMA	BOTIFARRA A LA PLANXA	LLUÇ FORN	HAMBUR MIXTA FORN	RODO GALL D'INDI AMB PERES
XAMPINYONS	TOMAQUET FORN	PATATES FREGIDES	SEQUES	SOFREGIT TOMAQUET	CEBÀ POCHÈ	PASTANAGA DOLLAR
FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	CREMA CATALANA	PUDING
PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR
A-00. a BASAL - SETMANA 3 - SOPAR						
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
SOPA JULIANA	COLIFLOR SALTADA	CREMA CARBASSA I PORRO	SOPA DE PASTA	PERONA, PAT, CEBÀ I PAST	SOPA DE CEBÀ	CREMA D'AU
LIMANDA AL FORN	P YORK I FORMATGE	CAELLA AMB TOMAQUET	TRUITA DE CARBASSO I CEBÀ	POLLASTRE PLANXA (CUIXA)	MUSSOLA AL FORN	CRESTES I VARETES PEIX
PATATA, CEBÀ I CARBASSO	PA AMB TOMAQUET	PESOLS I PASTANAGA	AMANIDA	VARIAT DE BOLETS	PESOLS	AMANIDA
FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL	FRUITA NATURAL
PA 40 GR		PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR	PA 40 GR