

JUNY

Ocupacional



MENÚS REVISATS PER AGAR ASSESSORAMENT ALIMENTARI
Tècnic superior en dietètica
XAVIER BELTRAN - AEDN03137
PAULA CORTÉS - AEDN03280

CONSELL DIETÈTIC



S'ACONSELLA MENJAR FRUITA NATURAL O SUC FET A CASA.
S'HA D'ANAR AMB COMPTA AMB ELS SUCS PROCESSATS, JA QUE SÓN AIGUA I SUCRE.
ARA QUE VE LA CALOR, LA MILLOR OPCIÓ PER HIDRATAR-SE SERÀ L'AIGUA.

DILLUNS, 3

BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR

BOTIFARRA AL FORN AMB
MONGETES SEQUES

FRUITA

DIMARTS, 4

CREMA DE CARBASSÓ
ABADEJO AMB ALLIOLI DE POMA
GRATINAT AMB TOMÀQUETS
PROVENÇALS

LÀCTIC

DIMECRES, 5

AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET, ESPÀRRECS I MATÓ

PAELLA VALENCIANA

FRUITA

DIJOUS, 6

LLENTIES ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATA I CEBA

FRUITA

DIVENDRES, 7

MACARRONS AL PESTO

LLUÇ A LA MARINERA

LÀCTIC

DILLUNS, 10

ESPINACS A LA CATALANA

MANDONGUILLES A LA
JARDINERA

FRUITA

DIMARTS, 11

AMANIDA D'ARRÒS TROPICAL
BASMATI
TILÀPIA AL FORN AMB VERDURES

LÀCTIC

DIMECRES, 12

EMPEDRAT DE BACALLÀ

POLLASTRE A L'AJILLO AMB
AMANIDA

FRUITA

DIJOUS, 13

AMANIDA DE PERA, FORMATGE I
FRUITS SECS

FIDEUÀ DE PEIX
(SÈPIA I MUSCLOS)

FRUITA

DIVENDRES, 14

SALTEJAT DE MONGETES AMB
PERNIL

OUS AL PLAT AMB CEBA,
PATATA I SALSÀ DE TOMÀQUET

LÀCTIC

DILLUNS, 17

VERDURES AL FORN AMB
ROMESC

HAMBURGUESA DE POLLASTRE
AMB PATATA CALIU

FRUITA

DIMARTS, 18

CREMA DE MARISC

SALMÓ AL FORN AMB PURÉ
DE POMA

LÀCTIC

DIMECRES, 19

RAVIOLIS DE FORMATGE AMB
TOMÀQUET

POLLASTRE A LA CATALANA

FRUITA

DIJOUS, 20

AMANIDA DE LLENTIES AMB
VINAGRETA DE MADUIXES

TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA

FRUITA

DIVENDRES, 21

AMANIDA DE BROTS TENDRES AMB
ESCALIVADA, TONYINA I OLIVES
NEGRES

RISSOTTO DE CARXOFES I BOLETS

LÀCTIC

DILLUNS, 24

PATATA I MONGETA AL VAPOR

OUS GRATINATS AL FORN
AMB BEIXAMEL I FORMATGE

COCA DE ST. JOAN

DIMARTS, 25

AMANIDA GREGA

FIDEUÀ AMB SÈPIA I LLUÇ

LÀCTIC

DIMECRES, 26

AMANIDA DE CIGRONS AMB
TONYINA

ROSTIT DE POLLASTRE AMB
PASTANAGA, CEBA I TOMÀQUET

FRUITA

DIJOUS, 27

AMANIDA AMB FULLES VARIADES
I FORMATGE

ARRÒS DE MUNTANYA
(CONILL I PORC)

FRUITA

DIVENDRES, 28

ESPÀRRECS AMB PERNIL
DOLÇ I SALSÀ ROMESCO

MARMITAKO DE BONITOL

LÀCTICS