



## Menú Hipocalòric Arenal

dilluns 1	dimarts 2	dimecres 3	dijous 4	divendres 5
<b>FESTIU</b>	Fussili integral amb salsa napolitana (porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Truita francesa amb amanida (tomàquet i cogombre) Poma picada amb suc de taronja	Guisat de mongetes tendres amb verdures (ceba, pebrot i tomàquet) Pollastre a la llimona amb verdures al forn Fruita de temporada	Arròs integral amb Verdures Peix fresc amb amanida logurt desnatat	Sopa de pistons amb daus d'hortalisses Mandonguilles mixtes amb sofregit de tomàquet i ceba i amanida (enciam, col i tomàquet) Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Fideuà (fideus integral) (calamar, musclos i sípia) Llenties ECO vegetarianes (carbassó, pastanaga, ceba i tomàquet) Fruita de temporada	Crema de espinacs, porro Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes) Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amanida (tomàquet i olives verdes) logurt desnatat	Mongetes blanca estofades Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Bledes i patata Fricandó (vedella a la jardinera) amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada
15	16	17	18	19
Menestra de verdures sense patata Pollastre planxa amb amanida Fruita de temporada	Cigrons amb verdures (Cigrons, ceba, pebrot, tomàquet) Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa (carbassa, ceba, brou vegetal) Truita francesa amb amanida ( enciam , espinacs i blat de moro ) Fruita de temporada	Arròs integral del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au) Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrrecs) Fruita de temporada	Fussili integral amb salsa de tomàquet Llenties estofades i amanida (enciam, tomàquet i col) logurt desnatat
22	23	24	25	26
Paella mixta amb arròs integral (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia) Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Bròquil amb patates Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Llacets interal amb salsa de bolets Truita d'espinacs sense patata amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs) logurt desnatat	Estofats de llenties ECO amb verdures (porro, pastanaga i carbassó) Salmó al forn amb amanida (enciam, olives verdes i col llombarda) Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita de temporada
29	30			
Mongetes tendres amb pastanaga Gall dindi a la jardinera sense patata Fruita de temporada	Macarrons integral amb verdures saltat Bacallà al forn amb salsa de tomàquet casolana i amanida Fruita de temporada			



logurt natural no ensucrat · Fruites i verdures de proximitat i Km0

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

cuinajusta.com

