

S2 Hivern	dilluns 2 Febrer	dimarts 3 Febrer	dimecres 4 Febrer	dijous 5 Febrer	divendres 6 Febrer	dissabte 7 Febrer
ARRÒS/ PASTA	Arròs bullit	Pasta	Arròs bullit	Pasta	Arròs bullit	Pasta
CARBOHIDRATS 1 (LLEGUMS O CEREALS INTEGRALS)	Mongetes pintes estofades	Arròs integral amb bolets	Crema de lleties	Escudella	Lenties amb sofregit	Cigrons estofats
CARBOHIDRATS 2	Fideus a la cassola	Brandada de bacallà	Macarrons amb tomàquet	Arròs amb sofreguit	Pasta amb crema de pesto	Arròs tres delícies
VEGETAL CRU	Amanida de romalatxa i brot de soja	Amanida de tomàquet	Amanida mixta	Amanida de crudités	Pastanaga amb blat de moro i tomàquet	Mesclum amb remolabxa
VEGETAL CUIT	Verdures al forn	Carbassa al forn	Bròquil al vapor	Saltejat de xampinyons	Carbassó al forn	Mongeta verda amb pimentó
PROTEÏNA 1	Botifarra al forn	Pollastre desossat a la plaxa	Estofat de vedella	Cap de llom al pebre	Pollastre al forn	Peus de porc
PROTEÏNA 2	Tonyina a la planxa	Fogoner amb tomàquet	Fillet de maruca a la provençal	Bacallà amb all i oli	Mahi-mahi amb all i julivert	Salmó a la provençal
PROTEÏNA 3	Hamburguesa vegetal completa	Seitan estofat	Hamburguesa de mill i bròquil completa	Tempeh amb salsa de pebrots	Tofu fregit	Hamburguesa de bolets i tofu
POSTRE 1	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
POSTRE 2	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
OPCIÓ DE PA	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral
S3 Hivern	dilluns 9 Febrer	dimarts 10 Febrer	dimecres 11 Febrer	dijous 12 Febrer	divendres 13 Febrer	dissabte 14 Febrer
ARRÒS/ PASTA	Arròs bullit	Pasta	Arròs bullit	Arròs bullit	Pasta	Arròs bullit
CARBOHIDRATS 1 (LLEGUMS O CEREALS INTEGRALS)	Mongetes marinera	Arròs integral caldós	Amanida de lleties	Guisat de pèsols amb bolets	Estofat de mongetes	Humus de cigrons
CARBOHIDRATS 2	Raviolis pomodoro	Puré de moniato	Lasanya de verdures	Pasta napolitana	Arròs amb tomàquet	Amanida de pasta
VEGETAL CRU	Amanida d'ou i tomàquet	Amanida mixta	Blat de moro amb pastanaga i tomàquet	Amanida de ceba i tomàquet	Amanida espàrrecs	Mesclum amb tomàquet
VEGETAL CUIT	saltejat de verdures	Verdures al vapor	Carbassó saltejat	Espinacs amb poma	Pastanagues al vapor	Mongeta plana
PROTEÏNA 1	Hamburguesa de pollastre	Braons de porc salsa	Pit de pollastre al curry	Fricandó	Mandonguilles	Salsixes a la planxa
PROTEÏNA 2	Rodanxa de lluç amb all i julivert	Mahi-Mahi al forn	Sarzuela de peix	Salmó amb anet i llimona	Fogoner amb salsa de ceba	Palometa al forn
PROTEÏNA 3	Seitan planxa	Hamburguesa de Quinoa i tofu	Tempeh a la planxa	Tofu agredolç	Amanida d'arròs amb tofu	Seitan estofat
POSTRE 1	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
POSTRE 2	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
OPCIÓ DE PA	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral

S1 Hivern	dilluns 16 Febrer	dimarts 17 Febrer	dimecres 18 Febrer	dijous 19 Febrer	divendres 20 Febrer	dissabte 21 Febrer
ARRÒS/ PASTA	Pasta	Arròs bullit	Arròs bullit	Pasta	Arròs bullit	Arròs bullit
CARBOHIDRATS 1 (LLEGUMS O CEREALS INTEGRALS)	Llenties estofades	Macarrons integrals amb verdures	Mongetes saltejades	Arròs integral amb verdures	Cigrons estofats	Pèsols saltejats amb pernil
CARBOHIDRATS 2	Arròs amb marisc	Patata al caliu	Espaguetis al pesto	Sopa de galets	Cuscús oriental	Raviolis amb tomàquet
VEGETAL CRU	Tomàquet a la provençal	Amanida d'enciam i tomàquet	Amanida variada	Amanida d'enciam i blat de moro	Amanida de mesclum i pastanaga	Amanida de tomàquet i formatge
VEGETAL CUIT	Verdures al grill	Carxofes amb all i julivert	Saltejat de verdures	Trinxat de col i patata	Sopa de verdures	Coliflor al vapor
PROTEÏNA 1	Hamburguesa de vedella	Pollastre amb bolets	Estofat de magre de porc	Gall didni a la planxa	Vedella amb salsa	Salsitxes de pollastre
PROTEÏNA 2	Bacallà amb all i oli	Salmó a la llimona	Palometa amb salsa verda	Lluç amb all i julivert	Fogoner amb espinacs	Gallineta amb all i julivert
PROTEÏNA 3	Tofu saltejat	Hamburguesa vegetal	Seitan a la planxa	Hamburguesa de quinoa i tofu	Tempeh saltejat	Tofu marinat a la planxa
POSTRE 1	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
POSTRE 2	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
OPCIÓ DE PA	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral
S2 Hivern	dilluns 23 Febrer	dimarts 24 Febrer	dimecres 25 Febrer	dijous 26 Febrer	divendres 27 Febrer	dissabte 28 Febrer
ARRÒS/ PASTA	Arròs bullit	Pasta	Arròs bullit	Pasta	Arròs bullit	Pasta
CARBOHIDRATS 1 (LLEGUMS O CEREALS INTEGRALS)	Mongetes pintes estofades	Arròs integral amb bolets	Crema de llenties	Escudella	Llenties amb sofregit	Cigrons estofats
CARBOHIDRATS 2	Fideus a la cassola	Brandada de bacallà	Macarrons amb tomàquet	Arròs amb sofregit	Pasta amb crema de pesto	Arròs tres delícies
VEGETAL CRU	Amanida de romatxa i brot de soja	Amanida de tomàquet	Amanida mixta	Amanida de crudités	Pastanaga amb blat de moro i tomàquet	Mesclum amb remolatxa
VEGETAL CUIT	Verdures al forn	Carbassa al forn	Bròquil al vapor	Saltejat de xampinyons	Carbassó al forn	Mongeta verda amb pimentó
PROTEÏNA 1	Botifarra al forn	Pollastre desossat a la plaxa	Estofat de vedella	Cap de llom al pebre	Pollastre al forn	Peus de porc
PROTEÏNA 2	Tonyina a la planxa	Fogoner amb tomàquet	Fillet de maruca a la provençal	Bacallà amb all i oli	Mahi-mahi amb all i julivert	Salmó a la provençal
PROTEÏNA 3	Hamburguesa vegetal completa	Seitan estofat	Hamburguesa de mill i bròquil completa	Tempeh amb salsa de pebrots	Tofu fregit	Hamburguesa de bolets i tofu
POSTRE 1	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
POSTRE 2	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
OPCIÓ DE PA	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral	Pa / pa integral

DIETISTA: Marc Gil

Número de col·legiat: 1616

Aquests menús estan elaborats seguint un criteri nutricional que té en compte:

Ofert diàriament 3 tipus d'aliments proteics: una carn , un peix i un aliment proteic d'origen vegetal

aquest plat s'ajusta a les necessitats proteiques estipulades per un esportista

i ha d'anar acompanyant necessàriament amb aliments energètics preferentment integrals o llegums (carbohidrats 1)

a més de vegetals (escollir sempre al menys una de les dues opcions) crus o cuits

MENÚ PICNIC

a escollir

Plat principal a escollir entre les tres opcions:

Amanida de pasta, tomàquet, blat de moro, tonyina i ou dur

Entrepà variat (opció integral): truita, pit de pollastre o tonyina

wrap vegetal

Postres: Fruita o iogurt

Acompanyament: Fruits secs

Beguda: aigua

BERENAR:

Opció 1

Entrepà: formatge, pernil salat, pernil dolç tonyina

Fruita

Iogurt líquid

Opció 2

Bol de iogurt amb musli i fruita tallada