

MENUS SETMANALS ESTIU

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Mongetes tendres saltejades amb pernil salat i salsa de tomàquet natural Pollastre planxa amb arròs blanc 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Puré de carbassó (amb 1 patata mitjana) Filet de lluç al papillote 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIMARTS	Espaguetis amb all i julivert Conill a la brasa amb amanida verda 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Sopa de verdures amb pasta Truita d'espàrrecs 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIMECRES	Cigrons amb enciam, tomàquet i pastanaga Xai a la brasa (cuixa magra) 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Bledes amb patata bullida Salmó planxa amb amanida verda 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIJOUS	Macarrons amb tonyina al natural Pit de Gall d'indi planxa amb tomàquet 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Gaspatxo lleuger Enciam, tomàquet, pastanaga, 1 tall embotit gall indi, tonyina al natural, pèsols i moresc 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIVENDRES	Vichyssoise (amb llet descremada) Pollastre al forn amb ceba i patata 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	1 Torrada pa pagès amb espinacs gratinats amb formatge baix en greix Sèpia planxa amb tomàquet natural 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DISSABTE	Empedrat (mongeta blanca, ceba, tomàquet i pebrot) Bistec de vedella amb carbassó a la planxa 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Plat combinat de puré de patata i hamburguesa de pollastre amb ceba 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIUMENGE	Verdures a la brasa (carbassó, endívies, espàrrecs verds, patata) Rap a la planxa amb cloïsses 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Amanida d'espàrrecs Pizza vegetal (tomàquet natural, ceba, pernil cuit, xampinyons i formatge) 1 fruita o 1 iogurt natural descremat

Les quantitats dels aliments van en funció de la dieta hipocalòrica que s'entrega a la primera sessió.

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Arròs blanc amb enciam, pastanaga , mongeta tendra i tonyina al natural Gall d'indi planxa 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Col amb patata (1 patata mitjana) Salmó a la brasa 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIMARTS	Gaspatxo lleuger Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Sopa de pasta clara Trita d'espínacs (2 ous) 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIMECRES	Espaguetis amb salsa de tomàquet al natural Llom magre amb amanida 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Carxofes forn Trita de riu a la planxa amb arròs 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIJOUS	Cigrons bullits amb mongeta tendra Pollastre a la brasa amb pebre i llimona 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Puré de verdura (1 patata mitjana) Calamars a la planxa 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIVENDRES	Pèsols saltejats amb pernil magre (s/oli) Xai a la brasa (cuixa magra) amb amanida verda 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Sopa de pasta clara Llenguado al papillote amb ceba i porro 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DISSABTE	Patata bullida amb pebrot escalivat, tonyina al natural i pernil salat sense greix Conill a la brasa 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Amanida d'endívies Sandvitx de xapata (pernil cuit i formatge) 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIUMENGE	Amanida verda Bacallà amb samfaina (s/oli) Pa 1 fruita o 1 iogurt natural descremat	Cabdells amb formatge fresc Torrada d'escalivada i ou dur 1 fruita o 1 iogurt natural descremat

Les quantitats dels aliments van en funció de la dieta hipocalòrica que s'entrega a la primera sessió.