

## MENUS SETMANALS HIVERN

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Fusilli amb verdures (alberginia, carabassó i ceba, poc oli) Llom magre planxa amb rúcula Fruita fresca	Crema d'espínacs (espínacs, patata i oli oliva) Sèpia planxa amb remolatxa Taronja a rodanxes amb canyella
DIMARTS	Llenties estofades amb pastanaga i pebrot (poc oli) Mero planxa amb amanida de tomàquet Fruita fresca	Cols Brusseles saltejades amb pernil (poc oli) Bistec planxa amb flamet d'arròs bullit Fruita fresca
DIMECRES	Macarrons amb salsa de tomàquet natural i xampinyons Tonyina a la planxa amb pastanaga rallada iogurt desnatat	Amanida d'enciam, tomàquet i espàrrecs blancs <i>Pinxito</i> de pollastre i verdura Formatge fresc
DIJOUS	Pèsols i mongeta verda amb gambetes Pit de pavo a la planxa Fruita fresca	Carxofa a la planxa o al forn Salmó a la papillote amb patata al forn Macedònia de fruita fresca
DIVENDRES	Arròs salvatge amb carabassó i pastanaga saltejats Muslitos de pollo planxa amb pebre negre Fruita fresca	Crema de xampinyons (amb llet desnatada) Saltejat d'espàrrecs i bolets amb ou iogurt desnatat
DISSABTE	Amanida verda Carabassó farcit de tonyina gratinat amb formatge baix greix* Poma al forn amb canyella	Amanida grega (tomàquet, formatge fresc i orenga) Gambes planxa i musclos vapor Broxetes de fruita amb salsa iogurt nat. desnatat
DIUMENGE	Lassanya de verdures (bexamel amb llet desnatada, form. baix en greix) Bacallà a la planxa amb tomàquet alinyat Batut de iogurt desnatat amb trossets de kiwi	Sopa de pastanaga (pastanaga, ceba i patata) Pop " a feira" amb amanida Fruita fresca

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

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Menestra de verdures(amb pèsols o patata) Salmó fresc a la brasa Fruita fresca	Sopa de pasta Truita de cebes tendres logurt desnatat
DIMARTS	Cigrons bullits amb verdures Llom magre a la planxa Fruita fresca	Sèmola de verdures Sèpia planxa amb llimona + tomàquet amanit logurt desnatat
DIMECRES	Espaguettis bullits i condimentats amb espècies Bistec de vedella amb rovellons Formatge desnatat	Amanida (enciam, pastanaga, pebrot, remolatxa, espàrrecs) Sardines planxa + pa Fruita fresca
DIJOUS	Puré de verdures (patata) Conill amb tomàquet al forn logurt desnatat	Pasta de colors bullida amb espècies Truita de bolets Fruita fresca
DIVENDRES	Pèsols bullits (1 cullerot) Cuixa de pollastre a la brasa amb escalivada Fruita fresca	Brou vegetal Barat forn amb verdures i patata logurt desnatat
DISSABTE	Arròs amb verdures Broxeta de gall d'indi amb espàrrecs de llauna logurt desnatat	Entrepà vegetal: Pa + ceba + tomàquet + enciam + hamburguesa Fruita fresca
DIUMENGE	Escudella: cigrons, arròs, patata (en total 1 cullerot) + brou vegetal Pollastre bullit amb verdures de l'escudella Fruita fresca	Amanida de tomàquet, blat moro i tonyina de llauna "al natural" logurt desnatat

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