

## MENÚS SETMANALS ESTIU

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

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 dindi 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 Truita 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 Truita de riu a la planxa amb arròs 1 fruita o 1 iogurt natural descremat
DIJOUS	Cigró 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 a la papillota 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.