YVONNE BAUZA DE KEIZER
Dietista-Nutricionista
Nº Col. IB00064

MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Bullit de verdures (bròquil, mongetes tendres, pastanaga) i patata amb ou bullit Fruita del temps	3 Sèpia a la planxa acompanyada de cuscús amb verdures Fruita del temps	4 Bròquil gratinat amb formatge Conill al forn amb ceba i patata Fruita del temps	5 Carbassí farcits de quinoa, tonyina i verdures Fruita del temps	6 Ous fregits acompanyats de patates tipus "deluxe" fetes al forn i ensalada Fruita del temps
9 Lluç al forn amb patata i verdures Fruita del temps	10 Mongetes tendres saltejades amb ciurons Musclos al vapor Fruita del temps	11 Ous amb tomàtiga acompanyats de patates tipus *deluxe* fetes al forn Fruita del temps	12 Bacallà amb salsa de tomàtiga i pebres acompanyat Fruita del temps	13 Ensalada variada Crep de formatge i pernil dolç Fruita del temps
16 Wok de verdures amb daus de salmó i salsa de soja Fruita del temps	17 Crema de verdures Rellom de porc al forn amb patata Fruita del temps	18 Pollastre al forn amb verdures i moniato Fruita del temps	19 Truita de carxofes acompanyada d'ensalada amb quinoa Fruita del temps	20 Ensalada variada Pizza casolana amb salsa de tomàtiga, mozzarella, tonyina i xampinyons Fruita del temps
23 Rodo de vedella al forn amb salsa de verdures i arròs integral Fruita del temps	24 Pèsols saltejats amb pernil Lluç a la planxa Fruita del temps	25 Ous al forn amb verdures i patata Fruita del temps	26 Hamburguesa de llenties acompanyada de patates fregides casolanes i ensalada variada Fruita del temps	27 Ensalada variada Boquerons arrebossats casolans Fruita del temps
30 *Pisto* de verdures amb ou bullit Fruita del temps	31 Bullit de verdures (bròquil, mongetes tendres, pastanaga) i patata amb pollastre Fruita del temps			