



MENÚ SEMANAL



Júlia Farré

CENTRO DE NUTRICIÓN | PSICONUTRICIÓN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DISTRIBUCIÓN

COMIDA

ENSALADA
PASTA
MARISCO

VERDURA
PATATA
CARNE ROJA

ENSALADA
LEGUMBRE
CARNE BLANCA

ENSALADA
PASTA
MARISCO

ENSALADA
LEGUMBRE
HUEVO

VERDURA
PATATA
PESCADO BLANCO

VERDURA
LEGUMBRE
MARISCO

EJEMPLO

COMIDA

ENSALADA DE
ESPINACA BABY,
TOMATE CHERRY PERA,
ESPÁRRAGOS BLANCOS,
LACITOS DE PASTA Y
PULPO.

JUDÍA VERDE CON
PATATA.
HAMBURGUESA DE BUEY
CON PIMIENTOS
ASADOS.

ENSALADA DE LECHUGA
TROCADERO, RÚCU-LA
Y RÁBANOS CON
LENTEJAS Y TIRAS DE
POLLO HECHO A LA
PLANCHA.

PUERRO, CALABACÍN Y
CHAMPIÑONES
SALTEADOS CON ARROZ
INTEGRAL Y RAPE.

"EMPEDRAT" DE
ALUBIAS CON UN HUEVO
DURO.

LUBINA AL PAPILOTE
CON PATATAS CHIPS
HECHAS AL HORNO
(LAMINADA FINA
CON PIMENTÓN) Y
LÁMINAS DE CALABACÍN.

PARRILLADA DE
VERDURA.
GUISO DE GARBANZOS
CON CIGALAS.

DISTRIBUCIÓN

CENA

VERDURA
LEGUMBRE
HUEVO

ENSALADA
QUESO
QUINOA

VERDURA
PATATA
PESCADO BLANCO

VERDURA
PAN
HUEVO

VERDURA
PASTA
CARNE BLANCA

ENSALADA
PAN
PESCADO AZUL

VERDURA
PASTA
CARNE BLANCA

EJEMPLO

CENA

ALCACHOFAS AL
HORNO TORTILLA DE
CALABACÍN
GUARNICIÓN DE
ALUBIAS O FRIJOLES.

ENSALADA DE
CANÓNICOS
Y ZANAHORIA CON
QUINOA,
QUESO FRESCO Y
ORÉGANO.

PIMIENTOS VERDES
AL HORNO
CON PATATA PANADERA
Y MERLUZA.

ESCALIBADA.
REVOLTILLO DE HUEVO
CON ESPÁRRAGOS
TRIGUEROS
CON PAN CON TOMATE.

SOPA DE FIDEOS.
POLLO AL HORNO
CON LÁMINAS DE
CALABAZA
A LA PLANCHA.

ENSALADA DE
REMOLACHA.
BOCADILLO DE SARDINAS
EN CONSERVA.

SOPA MINISTRONE CON
VERDURAS Y PASTA.
PAVO A LA PLANCHA.



Vegetales



Farináceos



Proteínas

CENTROJULIAFARRE.ES