

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Bròquil amb pastanaga Peix al vapor amb orenga Fruita del temps	Crema de carbassa Llenties saltades amb allet i pernil Iogurt natural	Amanida de fruits secs Truita amb pa amb tomàquet Fruita del temps	Pasta amb bròquil i pastanaga Peix blanc a la planxa amb un raig de llimona Fruita	Sopa de verdures (nap, col, pastanaga i patata) Ous durs Fruita del temps
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Sopa de fideus integrals Truita d'espinaacs Fruita del temps	Arròs amb carbassó i pèsols Peix blau Fruita del temps	Crema de fonoll amb porro, pastanaga i patata Cigrons amb un raig d'oli Iogurt natural	Mongeta tendra saltada amb pernil Ou ferrat (es pot fer a la planxa) + pa integral Fruita del temps	Sopa de pollastre i verdures Pa amb tomàquet i formatge Fruita del temps
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Festiu	Crema de bròquil i carbassó Peix enfarinat Fruita del temps amb fruits secs	Sopa amb Sèmola Truita Fruita del temps	Amanida verda Pizza vegetal (xampinyons, ceba, carbassó, pebrot) Fruita del temps	Bròquil amb pastanaga Truita de carbassa Fruita del temps
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Carbassa i ceba al vapor Truita Fruita del temps	Crema de verdures amb pipes Peix blau Fruita del temps	Col i flor amb formatge gratinat Hummus amb bastonets de pastanaga Iogurt natural	Sopa amb fideus d'arròs i ou dur Pa amb tomàquet i pernil Fruita del temps	Sopa de verdures (col, pastanaga, patata, nap, xirivia) Sipietes Fruita del temps

- Us proposo un exercici : Proveu de fer 3 respiracions abans de començar a menjar, és una bona forma de relaxar-nos i menjar de forma més conscient, escoltant allò que el cos ens diu sobre la sensació de gana i allò que ens ve més de gust menjar del que tenim sobre la taula.
- La beguda sempre ha de ser l'aigua i si afegiu una mica de pa que sigui integral.
- Proposta de sopars elaborada per Eva Nuñez Marmol CAT443 Dietista-Nutricionista Colegiada