



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Escudella de verdures Truita Fruita del temps	Crema de pastanaga amb patata Peix blanc al forn Fruita del temps	Saltat de verdures amb panses Ou dur amb moniato Macedònia de kiwi i plàtan
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Escudella de verdures i arròs Tempeh / pollastre (carn d'olla) Fruita del temps	Crema de coliflor i pera Remenat d'espinaacs Fruita del temps	Amanida verda amb tonyina Peix blanc amb herbes al forn Taronja amb canyella	Escudella de verdures i lleties Verdures al forn amb ous Iogurt natural	Crema de bròquil amb crostons Hamburguesa de lleties i pastanaga Fruita del temps
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de carbassa amb pipes Torrada integral amb alvocat i tonyina. Pera al forn amb canyella	Saltat de pèsols amb ceba Filet de pollastre amb arròs Fruita del temps	Crema de porro amb crostons Truita Iogurt natural	Amanida de cigrons cuits torrats al forn amb pebre vermell dolç i orenga, ceba, blat de moro, enciam, cogombre i llavors i panses. Fruita del temps	Escudella de verdures amb pasta integral Pollastre (Carn d'olla) Fruita natural
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs amb orenga, enciam i blat de moro Ou dur Fruita del temps	Crema de pastanaga i moniato Peix blau al forn amb amanida Iogurt natural	Saltat de verdures Truita de patata Fruita del temps	Escudella de verdures , arròs i lleties Iogurt natural	Crema de carbassa amb pipes Pollastre o tempreh Macedònia de fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Amanida amb remolatxa i blat de moro Filet de peix blau al forn amb llimona Fruita del temps	Escudella de verdures i arròs Truita d'espinaacs Iogurt natural	Crema de porro amb fruits secs Fruita del temps	Puré de lleties vermelles amb pastanaga Fruita del temps	Saltat de verdures Peix al forn Fruita del dia

Sabiha Benomar D-N **CAT002348**

1. La millor beguda del món és l'aigua.
2. Per les amanides fer servir l'oli d'oliva verge extra Per amanir.
3. Menjar en família i evitar mirar la Tv durant els àpats.
4. Mantenir el cos actiu durant tot dia.