

	1ª SETMANA	2ª SETMANA	3ª SETMANA	4ª SETMANA
DILLUNS	<p>Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga</p> <p>Ensaladilla (mongeta verda, patata, pastanaga, pèsols) i nous per sobre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida (enciams, pastanaga, tomàquet)</p> <p>Macarrons vegetarians amb soja texturitzada i salsa de tomata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida (enciams, alvocat, tires de pastanaga i llenties)</p> <p>Ensaladilla (mongeta verda, patata, pastanaga, pèsols)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Hummus de carbassó amb bastonets de pa</p> <p>Amanida d'arròs (tomata, pastanaga, olives i ou dur)</p> <p>Fruita del temps</p>
SOPARS RECOMANATS	<i>Crema de carbassó. Hamburguesa vegetal de quinoa, nous i verdures</i>	<i>Crema de carbassa. Pollastre a la planxa</i>	<i>Sopa de pasta. Peix blau petit planxa</i>	<i>Verdures planxa. Truita de carbassó i ceba</i>
DIMARTS	<p>Amanida de pasta (pasta amb tomata, pastanaga ratllada, formatge fresc)</p> <p>Truita francesa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita d'espínacs /d'espàrrecs verds</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Amanida d'arròs (enciams, pastanaga, tomàquet, ceba, olives)</p> <p>Truita amb carbassó planxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Pasta amb tomata, nous i alfàbrega picada per sobre</p> <p>Fruita del temps</p>
SOPARS RECOMANATS	<i>Crêpe de verdures (espínacs amb panses i pinyons)</i>	<i>Pèsols amb patata . Truita de pastanaga ratllada</i>	<i>Verdura al vapor. Pollastre planxa</i>	<i>Pèsols. Peix blau petit planxa</i>
DIMECRES	<p>Bròquil amb patata amanit amb oli d'oliva</p> <p>Quinoa amb samfaina de verdures</p> <p>logurt</p>	<p>Amanida de quinoa (enciams, pastanaga ratllada, alvocat i pebrot)</p> <p>Verdura del temps</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons</p> <p>Pèsols amb arròs i verdures (pastanaga, ceba)</p>	<p>Amanida (enciams, pastanaga, formatge fresc)</p> <p>Empedrat de mongeta seca (mongeta seca amb patata i tomata, pastanaga, enciam)</p> <p>Fruita del temps</p>
SOPARS RECOMANATS	<i>Amanida de tomata i formatge fresc. Truita de carbassó</i>	<i>Peix al forn amb patata i verdura</i>	<i>Brou vegetal amb pasta. Pollastre planxa</i>	<i>Crema de verdures. Peix planxa</i>
DIJOUS	<p>Amanida (enciams, pastanaga, alvocat, cogombre)</p> <p>Arròs amb verdures i daus de tofu</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Vichysoisse (crema de porros)</p> <p>Amanida de llenties amb arròs (enciams, tomàquet, pastanaga, cogombre)</p> <p>logurt</p>	<p>Tomata amanida amb alvocat i pipes de carbassa</p> <p>Amanida de cigrons (pastanaga, enciams, nous)</p> <p>logurt</p>	<p>Verdura del temps</p> <p>Truita francesa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
SOPARS RECOMANATS	<i>Amanida de mongeta verda (tomata, ceba, pastanaga, mongeta verda cuïta, sèsam, nous)</i>	<i>Ensaladilla amb ous durs</i>	<i>Saltejat de verdures amb ou ferrat</i>	<i>Purè de patata. Truita de verdures</i>
DIVENDRES	<p>Crema de verdures (carbassó, ceba, pastanaga) amb crostons</p> <p>Cigrons amb patata saltejats amb ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Guacamole (alvocat, tomata, ceba i oli d'oliva) + tires de pastanaga per sucar.</p> <p>Amanida de patata (patata, pastanaga, formatge fresc ou dur i olives)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Vichysoisse</p> <p>Espaguetis amb tomata i nous picades</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Mongeta verda saltejada amb all, sèsam i alvocat per sobre.</p> <p>Amanida de llenties (enciams, tomata, formatge fresc, menta)</p> <p>Flam casolà</p>
SOPARS RECOMANATS	<i>Crema de verdures. Alvocat, pastanaga, tomata i poma.</i>	<i>Verdura al vapor. Peix blau petit</i>	<i>Crema de verdures. Peix planxa</i>	<i>Pizza casolana amb verdures</i>