

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Dinar: Caldo amb pasta Hamburguesa de vedella Enciam, tomàquet i verdures del caldo Fruita	Dinar: Espinacs amb cigrons Filet de bacallà al forn amb samfaina Fruita	Dinar: Crema de verdures Pollastre amb patates al forn Fruita	Dinar: Pastís de patata amb tomàquet i formatge Truita de carbassó i ceba amb enciam, olives i blat de moro Fruita	Dinar: Amanida d'enciam, tomàquet, espàrrecs vers, blat de moro i olives Paella d'arròs logurt
Sopar: Verdura amb patata Peix blanc Fruita	Sopar: Amanida Ous amb cereals Fruits secs	Sopar: Verdura amb llegums Peix blau logurt	Sopar: Sopa amb cereal * Peix blanc amb verdures Fruita	Sopar: Crema de verdures Pa amb formatge i/o carn blanca Fruita
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Dinar: Ensaladilla Filet de lluç a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita	Dinar: Mongetes seques Pollastre al forn amb pastanaga i enciam Fruita	Dinar: Amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro) Vedella a la jardinera amb cuscús logurt	Dinar: Crema de porros amb peixets Llenties amb arròs Fruita	Dinar: Espaguetis int. A la napolitana Calamars a la romana al forn amb pastanaga i olives Fruita
Sopar: Amanida amb fruita Carn Blanca logurt	Sopar: Verdura amb patata Ous Fruita	Sopar: Sopa amb cereal * Peix blau i amanida Fruita	Sopar: Amanida de patata Carn blanca Fruita	Sopar: Crema de verdures Pa amb pernil o indiot Fruita
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Dinar: Crema de verdures d'estiu amb peixets Arròs basmati bolonyesa (amb soja teuxteritzada) Fruita	Dinar: Amanida de cigrons Bacallà al forn amb ceba i patata Gelat	Dinar: Verdura amb patata Botifarra amb enciam i tomàquet Fruita	Dinar: Amanida d'enciam, tomàquet, olives, blat de moro i formatge Fideuada amb calamars Fruita	Dinar: Llenties amb verdures Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita
Sopar: Fruita amb pernil Peix blanc amb verdures Fruita	Sopar: Crema de verdures Carn blanca Fruita	Sopar: Amanida Ous farcits amb peix blau Fruita	Sopar: Verdura amb patata Proteïna vegetal (Hamburguesa vegetal/pa torrat amb hummus) Fruita	Sopar: Amanida Crep de pernil i formatge logurt
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Dinar: Amanida d'enciam, pastanaga i olives Macarrons amb bolonyesa Fruita	Dinar: Mongeta tendra i patata Lluç arrebossat al forn amb carbassó Fruita	Dinar: Crema de pèsols amb peixets Gall d'indiot amb verdures Fruita	Dinar: Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga logurt	Dinar: Arròs integral amb tomàquet i orenga Croquetes de bacallà al forn amb tomàquet i cogombre Fruita
Sopar: Verdura amb llegums Ous Fruita	Sopar: Amanida de cereals Peix blau Fruits secs	Sopar: Verdura amb patata Peix blanc Fruita	Sopar: Crema de verdures Carn blanca amb llegums Fruita	Sopar: Crema de verdures Llegums + cereal Fruita
Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar: Caldo amb pasta Hamburguesa de vedella Enciam, tomàquet i verdures del caldo Fruita	Dinar:	Dinar:	Dinar:	Dinar:
Sopar: Verdura amb patata Peix blanc Fruita	Sopar:	Sopar:	Sopar:	Sopar:

Dietista: Meritxell Bansell Roca (Nutricionista Col. Núm. 665)

Cada dia hi ha pa blanc o integral

- Cereals: arròs, quinoa, mill, civada...i derivats com la pasta, la sèmola, el pa...
- Llegums: llenties, cigrons, mongetes, pèsols, faves, soja...i derivats com l'humus