

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
Dinar: Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb ceba tendre i guarnició d'enciam, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	Dinar: Espaguetis a la carbonara amb pernil dolç Filet de lluç al forn amb carbassó i ceba Fruita	Dinar: Patata amb verdura Pilotilles amb salsa Fruita	Dinar: Crema de verdures amb cruixent de pernil salat Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita	Dinar: Mongetes seques estofades amb pastanaga i carbassó Calamars a la romana amb enciam, tomàquet i olives logurt
Sopar: Pa torrat amb carn blanca i verdures Fruita	Sopar: Patata amb verdures Carn blanca Fruits secs	Sopar: Caldo Peix blanc amb amanida Fruita	Sopar: Llegum amb amanida Ou logurt	Sopar: Arròs (pot ser amb sopa) Ou i verdures Fruits secs
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Dinar: Arròs amb verdures Lluç arrebossat al forn amb guarnició d'enciam, tomàquet i blat de moro logurt	Dinar: Llenties estofades amb verdures Truita de patates amb pastanaga i olives Fruita	Dinar: Crema de verdures Espirals de pasta amb tomàquet, tonyina i formatge Fruita	Dinar: Trinxat de col i patata Vedella guisada i cuscus Macedònia	Dinar: Escudella amb pasta Pollastre al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita
Sopar: Verdura amb patata Carn Blanca logurt	Sopar: Crema de verdures Pa amb carn blanca Fruita	Sopar: Arròs (pot ser amb sopa) Carn blanca amb verdures logurt	Sopar: Caldo Peix blau i amanida Fruits secs	Sopar: Patata Ou i amanida Fruits secs
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Dinar: Pasta amb salsa de bolets Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i olives Fruita	Dinar: Escudella amb pasta Pollastre al forn amb carbassó arrebossat Fruita	Dinar: Arròs integral amb salsa de tomàquet Calamars a la romana al forn amb tomàquet, olives i pebrot Macedònia	Dinar: Puré de patata amb ceba, porros, pastanaga, tomàquet i formatge gratinat Filet de lluç a la planxa amb pastanaga, enciam i cogombre Fruita	Dinar: Crema de verdures Salsitxes de porc amb mongetes seques Crema catalana
Sopar: Sopa amb verdures Pa torrat amb carn blanca Mató	Sopar: Verdura amb patata Peix blanc Fruits secs	Sopar: Crema de verdures Carn Blanca Fruita	Sopar: Arròs amb verdures Ou logurt	Sopar: Llegums Peix amb amanida logurt
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Dinar: Verdura amb patata Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita	Dinar: Macarrons amb salsa de tomàquet i soja teuxteritzada Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita	Dinar: Cigrons guisats amb verdures Bacallà amb patates logurt	Dinar: Sopa d'arròs Gall d'indi estofat amb verdures Fruita	Dinar: Crema de verdures Fideus amb calamars Fruita
Sopar: Arròs (pot ser amb sopa) Ou amb verdures Fruits secs	Sopar: Llegums amb verdures Peix logurt	Sopar: Pa amb tomàquet Carn blanca amb amanida Fruita	Sopar: Verdura amb patata Peix blau Fruits secs	Sopar: Pizza /pa amb verdures i marisc o carn blanca logurt
Dilluns 28	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dinar: Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb ceba tendre i guarnició d'enciam, tomàquet, pastanaga i olives Fruita	Dinar:	Dinar:	Dinar:	Dinar:
Sopar: Pa torrat amb carn blanca i verdures Fruita	Sopar:	Sopar:	Sopar:	Sopar: