

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
Dinar:	Dinar:	Dinar:	Dinar:	Dinar: Amanida d'enciam, tomàquet, espàrrecs verds, blat de moro i olives Paella d'arròs logurt
Sopar:	Sopar:	Sopar:	Sopar:	Sopar: Arròs (pot ser amb sopa) Ou i verdures Fruits secs
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Dinar: Ensaladilla Filet de lluç a la planxa amb amanida d'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 napolitana amb formatge Calamars a la romana amb pastanaga i olives Fruita
Sopar: Amanida amb fruita Carn Blanca logurt	Sopar: Verdura amb patata Ous Fruita	Sopar: Sopa amb cereal Peix blau + amanida Fruita	Sopar: Amanida de patata Carn blanca Fruita	Sopar: Crema de verdures Pa amb pernil o indiots Fruita
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 17	Divendres 18
Dinar: Pasta amb salsa de bolets Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i olives Fruita	Dinar: Escudella amb pasta Pollastre al forn amb patates Fruita	Dinar: Arròs integral amb salsa de tomàquet Calamars a la romana al forn amb tomàquet, olives i pebrot Macedònia	Dinar:	Dinar:
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:	Sopar:
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Dinar: Crema de verdures amb "peixets" Arròs basmati bolonyesa Fruita	Dinar: Amanida de cigrons Bacallà al forn amb ceba i patata logurt	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 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 Fruita	Sopar: Amanida Crep de pernil i formatge logurt
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Dinar: Amanida d'enciam, tonyina, pastanaga i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	Dinar: Verdura amb patata Lluç arrebossat amb carbassó Fruita	Dinar: Crema de pèsols amb "peixets" Gall d'indiots amb verdures Fruita	Dinar: Mongetes seques estofades amb verdures Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	Dinar: Arròs integral amb tomàquet Croquetes de bacallà amb tomàquet i cogombre Fruita
Sopar: Pa 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

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

d'espelta

Cada dia hi ha pa blanc o integra l o