

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-3			Amanida Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa Fruita de temporada	Amanida Sopa de putxero amb fideus integrals Verdura, carn i cigrons logurt natural	Amanida Lluç amb creïlles i verdures de temporada al forn Fruita de temporada
6-10	Amanida Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella Fruita de temporada	Amanida Crema de llegums i verdures Medallons de lluç amb samfaina (pisto) logurt natural	Amanida Arròs melós amb caldo de peix i gambes Fruita de temporada	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur logurt natural	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella Fruita de temporada
13-17	Amanida Fideuà Fruita de temporada	Amanida Bullit valencià Pit de pollastre a la planxa logurt natural	Amanida Cassola al forn Fruita de temporada	Amanida Llenties amb verdures i pernil logurt natural	Amanida Crema de verdures Hamburguesa de peix amb creïlles al forn Fruita de temporada
20-24	Amanida Espaguetis integrals amb ternera, salsa casolana de tomaca i formatge mozzarella Fruita de temporada	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur logurt natural	Amanida Paella Fruita de temporada	Amanida Crema de llegums i verdures Cuixa de pollastre al forn logurt natural	Amanida Sopa de peix amb fideus integrals Lluç amb xampinyons Fruita de temporada
27-28	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Fruita de temporada	Amanida Llenties amb verdures i pernil logurt natural			

Pa integral i aigua en dinar i sopar.

Menú elaborat per:

María Sanchis Guerola
Dietista-Nutricionista CV00936
I'M COACH - NUTRICIÓN
COMBINACIONS D'AMANIDES:

Cogombre, tomaca, carlota i oli d'oliva verge extra

Encisam, alvocat, panís i oli d'oliva verge extra

Tomaca, cogombre, alvocat i oli d'oliva verge extra

Encisam, olives (sense os), carlota ratllada i oli d'oliva verge extra

Tomaca, cogombre, panís i oli d'oliva verge extra

Encisam, olives (sense os), tomaca i oli d'oliva verge extra

Document adjunt: Proposta de sopars recomanats.