

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-2				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
5-9	Amanida Fideuà Fruita de temporada	Amanida Bullit valencià Pit de pollastre a la planxa logurt natural	Amanida Cassola Fruita de temporada	Amanida Llenties amb verdures i pernil logurt natural	Amanida Crema de verdures Hamburguesa de peix amb crelles al forn Fruita de temporada
12-16	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
19-21	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Fruita de temporada	Amanida Llenties amb verdures i pernil logurt natural	Amanida Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa Fruita de temporada		

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.