

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11-15	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Pit de pollastre Fruita de temporada	Amanida Llenties amb verdures i pernil Truita logurt natural	Amanida Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa Entremesos Fruita de temporada	Amanida Sopa de putxero amb fideus integrals Verdura, carn i cigrons logurt natural	Amanida Arròs sec de peix Lluç amb creïlles i verdures de temporada al forn Fruita de temporada
18-22	Amanida Sopa de putxero 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 Croquetes de peix al forn Fruita de temporada	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Truita de creïlles logurt natural	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella Fruita de temporada
25-29	Amanida Fideuà Medallons de lluç al forn amb seba Fruita de temporada	Amanida Bullit valencià Pit de pollastre a la planxa logurt natural	Amanida Cassola al forn Entremesos Fruita de temporada	Amanida Llenties amb verdures Truita amb pernil dolç logurt natural	Amanida Crema de verdures Hamburguesa de peix amb creïlles al forn 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, avocat, panís i oli d'oliva verge extra  
 Tomaca, cogombre, avocat 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.**

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
11-15	Bullit valencià amb ou dur Fruita	Verdures amb formatge blanc de cabra a la planxa Lenguado a la planxa Fruita	Crema de verdures Pit de pollastre a la planxa Fruita	Salmó al forn amb verdures Fruita	Wraps amb tires de pit de pollastre amb verdures saltades i guacamole casolà Fruita
18-22	Menestra de verdures amb formatge blanc Mero a la planxa Fruita	Graellada de verdures Hamburguesa casolana de pollastre i espinacs Fruita	Crema de carabasseta, ceba i "quesito" Llenguado a la planxa Fruita	Paté d'albergínia i tahin amb palets de carlota Pit de pollastre a la planxa amb carabasseta Fruita	Bròcoli i boniato al forn amb formatge ratllat Truita francesa Fruita
25-29	Xampinyons amb ceba i orenga Truita de carabasseta Fruita	Tomaques Cherry amb boletes de mozzarella Salmó al forn amb base d'all porro i poma Fruita	Lluç amb creïlles i verdura al forn Fruita	Menestra de verdures Llom a la planxa Fruita	Rotllets de truita amb pit de pavo i alvocat Fruita