

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9-12 (3)	PASQUA	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 Llom a la planxa Fruita de temporada
15-19 (4)	Amanida Espaguetis integrals amb ternera, salsa casolana de tomaca i formatge mozzarella Ou a la planxa Fruita de temporada	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Llom a la planxa logurt natural	Amanida Paella Entremesos Fruita de temporada	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Cuixa de pollastre amb creïlles al forn logurt	Amanida Fideuà de peix Lluç amb xampinyons Fruita de temporada
22-26 (1)	Amanida Llenties amb verdures i pernil Llom a la planxa amb pisto de verdures logurt natural	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Pit de pollastre Fruita de temporada	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 Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella Fruita de temporada
29-3 (2)	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Mandonguilles de carn logurt natural	Amanida Crema de llegums i verdures Truita de creïlles logurt natural	FESTIU	Amanida Sopa de putxero Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella Fruita de temporada	Amanida Arròs melós amb caldo de peix i gambes Croquetes de peix 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, 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.