

|       | DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|-------|--|---|---|--|---|
| 6-10  | Amanida<br>Fideuà<br>Entremesos<br>Fruita de temporada   | Amanida<br>Bullit valencià<br>Pit de pollastre a la planxa<br>logurt natural  | Amanida<br>Cassola al forn<br>Entremesos<br>Fruita de temporada   | Amanida<br>Llenties amb verdures<br>Truita amb pernil dolç<br>logurt natural                         | Amanida<br>Crema de verdures<br>Llom a la planxa<br>Fruita de temporada                                       |
| 13-17 | Amanida<br>Espaguetis integrals amb ternera, salsa casolana de tomaca i formatge mozzarella<br>Ou a la planxa<br>Fruita de temporada | Amanida<br>Potatge de cigrons i fesols amb ou dur<br>Llom a la planxa<br>logurt natural   | Amanida<br>Paella<br>Entremesos<br>Fruita de temporada  | Amanida<br>Sopa de pollastre amb pasta integral<br>Cuixa de pollastre amb creïlles al forn<br>logurt | Amanida<br>Fideuà de peix<br>Lluç amb xampinyons<br>Fruita de temporada                                       |
| 20-24 | Amanida<br>Llenties amb verdures i pernil<br>Llom a la planxa amb pisto de verdures<br>logurt natural                                | Amanida<br>Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat.<br>Pit de pollastre<br>Fruita de temporada | Amanida<br>Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa<br>Entremesos<br>Fruita de temporada | Amanida<br>Sopa de putxero amb fideus integrals<br>Verdura, carn i cigrons<br>logurt natural         | Amanida<br>Ensalada de pasta<br>Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella<br>Fruita de temporada |
| 27-31 | Amanida<br>Sopa de putxero<br>Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella<br>logurt natural                                    | Amanida<br>Crema de llegums i verdures<br>Truita de creïlles<br>logurt natural  | Amanida<br>Sopa d'au amb pasta integral<br>Ensaladilla<br>Fruita de temporada                                 | Amanida<br>Sopa de putxero<br>Mandonguilles de carn<br>Fruita de temporada                           | Amanida<br>Arròs melós amb caldo de peix i gambes<br>Croquetes de peix al forn<br>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.**