

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1-4		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 Mandonguilles de peix Fruita de temporada
7-11	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	FESTA 9 D'OCTUBRE	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
14-18	Amanida Sopa de putxero Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella logurt natural	Amanida Arròs melós amb caldo de peix i gambes Croquetes de peix al forn Fruita de temporada	Amanida Crema de llegums i verdures Medallons de lluç amb samfaina (pisto) logurt natural	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella Fruita de temporada	Amanida Crema de verdures Mandonguilles de carn logurt natural
21-25	Amanida Cassola al forn Entremesos Fruita de temporada	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Pit de pollastre logurt natural	Amanida Sopa de putxero Mandonguilles de carn Fruita de temporada	Amanida Crema de llegums i verdures Truita de creïlles logurt natural	Amanida Paella Entremesos Fruita de temporada
28-31	Amanida Espaguetis integrals amb ternera, salsa casolana de tomaca i formatge mozzarella Ou a la planxa Fruita de temporada	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Cuixa de pollastre amb creïlles al forn logurt natural	Amanida Llenties amb verdures i pernil Truita Fruita de temporada	Amanida Bullit valencià Llom amb samfaina (pisto) logurt natural	FESTA TOTS SANTS

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.