

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4-8	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Pit de pollastre empanat amb creïlles al forn logurt natural	Amanida Fideuà de peix Truita francesa Fruita de temporada	Amanida Cassola al forn Entremesos logurt natural	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Cuixa de pollastre amb creïlles al forn Fruita de temporada	Amanida Llenties amb verdures i pernil Llom a la planxa amb pisto de verdures logurt natural
11-15	Amanida Ensaladilla de pasta Mandonguilles de carn en salsa logurt	Amanida Sopa de putxero amb fideus integrals Verdura, carn i cigrons Fruita de temporada	Amanida Bullit valencià Llom amb samfaina (pisto) logurt natural	Amanida Crema de llegums i verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	Amanida Arròs sec de peix Lluç amb creïlles i verdures de temporada al forn logurt natural
18-22	Amanida Cassola al forn Entremesos Fruita de temporada	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella logurt natural	Amanida Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa Entremesos Fruita de temporada	Amanida Crema de verdures Medallons de lluç amb samfaina (pisto) logurt natural	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Llonganisses a la planxa Fruita de temporada
25-29	Amanida Sopa de putxero Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella logurt natural	Amanida Paella Entremesos Fruita de temporada	Amanida Ensaladilla de creïlla, ou i tonyina Croquetes de peix al forn logurt natural	Amanida Arròs melós amb caldo de peix i gambes Truita de creïlles Fruita de temporada	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Pit de pollastre logurt natural

**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.**