

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3-7	Amanida Fideuà Entremesos Fruita de temporada	Amanida Bullit valencià Pit de pollastre a la planxa logurt natura	Amanida Cassola al forn Entremesos Fruita de temporada l	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Lluç amb xampinyons logurt	Amanida Ensalada de pasta Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella Fruita de temporada
10-14	Amanida Paella Entremesos Fruita de temporada	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Ensaladilla Fruita de temporada	Amanida Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa 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
17-21	Amanida Sopa de putxero Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella logurt natural	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Pit de pollastre Fruita de temporada	Amanida Crema de llegums i verdures Truita de creïlles logurt natural	Amanida Sopa de putxero Mandonguilles de carn Fruita de temporada	Amanida Paella Entremesos 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.