

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4-8	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	Amanida Fideuà de peix Mandonguilles de peix logurt natural	Amanida Sopa de putxero amb fideus integrals Verdura, carn i cigrons Fruita de temporada	Amanida Crema de verdures Mandonguilles de carn logurt natural
11-15	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 Cassola al forn Entremesos logurt natural
19-22	<b>FESTA LA FIRA</b>	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 Arròs sec de peix Lluç amb creïlles i verdures de temporada al forn Fruita de temporada
25-29	Amanida Fideuà de peix Mandonguilles de peix Fruita de temporada	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Cuixa de pollastre amb creïlles al forn logurt natural	Amanida Paella Entremesos Fruita de temporada	Amanida Bullit valencià Llom amb samfaina (pisto) logurt natural	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Llom a la planxa 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.**