

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2-5	Amanida Cassola al forn Entremesos Fruita de temporada	Amanida Fideuà de peix Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella logurt natural	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Pit de pollastre empanat Fruita de temporada	Amanida Crema de verdures Mandonguilles de carn logurt natural	FESTA CONSTITUCIÓ
9-13	Amanida Sopa de putxero Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella logurt natural	Amanida Llenties amb verdures i pernil Truita Fruita de temporada	Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa Entremesos logurt natural	Amanida Sopa de putxero amb fideus integrals Verdura, carn i cigrons Fruita de temporada	Amanida Arròs sec de peix Lluç amb creïlles i verdures de temporada al forn logurt natural
16-20 (2)	Amanida Macarrons integrals amb bolonyesa casera de carn i tomaca amb formatge ratllat. Pit de pollastre logurt natural	Amanida Arròs melós amb caldo de peix i gambes Croquetes de peix al forn Fruita de temporada	Sopa d'au amb pasta integral Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella logurt natural	Amanida Bullit valencià Llom amb samfaina (pisto) Fruita de temporada	Amanida Paella Entremesos 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.