

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3-7	Amanida Sopa de putxero Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella logurt natural	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Cuixa de pollastre amb creïlles al forn logurt natural	Amanida Arròs melós amb caldo de peix i gambes Croquetes de peix al forn Fruita de temporada	Amanida Sopa d'au amb pasta integral Pizza integral casera amb tomaca, tonyina i mozzarella logurt natural	Amanida Potatge de cigrons i fesols amb ou dur Truïta de creïlles Fruita de temporada
10-14	Amanida Bullit valencià Mandonguilles de carn en salsa logurt natural	Amanida Cassola al forn Entremesos Fruita de temporada	Amanida Lassanya amb salsa casera de tomaca i mozzarella Ou a la planxa logurt natural	Amanida Llenties amb verdures i pernil Llonganisses a la planxa Fruita de temporada	Amanida Crema de verdures amb "quesito" Medallons de lluç amb xampinyons logurt natural
17-21	PONT SANT JOSEP FALLES	PONT SANT JOSEP FALLES	SANT JOSEP	Amanida Sopa de pollastre amb pasta integral Cuixa de pollastre amb creïlles al forn logurt natural	Amanida Fideuà de peix Truïta francesa Fruita de temporada
24-28	Amanida Sopa de putxero Canelons amb bolonyesa casera de tomaca i vedella logurt natural	Amanida Llenties amb verdures i pernil Llom a la planxa amb pisto de verdures Fruita de temporada	Amanida Paella Entremesos logurt natural	Amanida Sopa de putxero amb fideus integrals Verdura, carn i cigrons Fruita de temporada	Amanida Arròs a la cubana amb salsa de tomaca casera i ou a la planxa Entremesos logurt natural
31-4	Amanida Cassola al forn Entremesos Fruita de temporada	Amanida Crema de verdures Medallons de lluç amb samfaina (pisto) logurt natural	Amanida Espaguetis integrals amb ternera, salsa casolana de tomaca i formatge mozzarella Ou a la planxa Fruita de temporada	Amanida Crema de llegums i verdures Hamburguesa de peix amb creïlles al forn logurt natural	Amanida Arròs sec de peix Lluç amb creïlles i verdures de temporada al forn 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.