

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Esmorzar	<i>Te vermell i un iogurt amb cereals integrals</i>	<i>Batut de fruites, iogurt i una torrada amb pa integral</i>	<i>Suc de taronja i una barreta de cereals de muesli</i>	<i>Te verd i un iogurt amb cereals integrals</i>	<i>Batut de fruites, una torrada integral i gall dindi</i>	<i>Suc de taronja i una barreta de cereals muesli</i>	<i>Batut de fruites, un iogurt i una torrada de pa integral</i>
A mig matí	<i>Macedònia de fruites de temporada</i>	<i>4 torrades d'arròs integral amb quinoa i un tall de pernil dolç</i>	<i>Entrepà de formatge fresc i olivada</i>	<i>Macedònia de fruites de temporada</i>	<i>4 torrades d'arròs integral amb quinoa i un tall de formatge</i>	<i>Entrepà de formatge fresc i formatge fresc</i>	<i>4 torrades d'arròs integral amb quinoa i un tall de pernil dolç</i>
Dinar	<i>Llenties amb carbassa, pebrot vermell i carbaçó. Lluç a la planxa amb llimona i un tall de formatge tipus bola</i>	<i>Espaguetis amb salsa de cirerols, pollastre i orenga. Postres: 5 nous</i>	<i>Musclos al vapor. Arròs amb ceba i sèpia. Postres: quallada</i>	<i>Pasta amb bolets i alls tendres. Sardines a la planxa. Postres: 1 kiwi</i>	<i>Bolets a la planxa. Pollastre amb favetes. Postre: mató</i>	<i>Amanida. Paella amb gambes. Postre: iogurt</i>	<i>Albergínia farrada amb formatge. Filet de vedella. Postres: macedònia</i>
Berenar	<i>Entrepà vegetal</i>	<i>Iogurt amb mango</i>	<i>Iogurt amb ametlles</i>	<i>Entrepà de pernil salat</i>	<i>Entrepà vegetal</i>	<i>Iogurt amb nous</i>	<i>Iogurt amb platan</i>
Sopar	<i>Amanida de patata, tomàquet, olives i tàperes. Remenat d'espàrrecs verds. Infusió relaxant</i>	<i>Vichyssoise (sense nata) amb crostonets de pa torrat. Orada al forn amb tomàquet. Iogurt</i>	<i>Mongeta seca amb espinacs. Conill a la brasa amb pebrots de Padrón. Una pera</i>	<i>Amanida de cabdells, ceba, ou dur. Una llesca de pa. Iogurt</i>	<i>Espàrrecs verds amb un tall de pernil salat. Llobarro al forn. Una poma</i>	<i>Crema de carbassó. Truita de patetes i ceba. Infusió</i>	<i>Sopa de verdures amb pasta petita. Rap amb escarola i olives negres. Iogurt</i>