

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
<b>En dejú</b>	Suc de llimona i aranja diluït en un got d'aigua tèbia	Suc de llimona i aranja diluït en un got d'aigua tèbia	Suc de llimona i aranja diluït en un got d'aigua tèbia	Suc de llimona i aranja diluït en un got d'aigua tèbia	Suc de llimona i aranja diluït en un got d'aigua tèbia	Suc de llimona i aranja diluït en un got d'aigua tèbia	Suc de llimona i aranja diluït en un got d'aigua tèbia
<b>Esmorzar</b>	Flocs d'avena amb llet de soja, 2-3 ametlles sense torrar i 4-5 panses	50 g de pa integral amb tonyina	Flocs d'avena amb llet de soja, 2-3 ametlles sense torrar i 4-5 panses	1-2 torrades integrals amb mató i una cullerada de postres de melmelada	1-2 torrades integrals amb oli d'oliva verge extra i 3 nous	4 galetes integrals, te vermell	4 galetes integrals, te vermell
<b>Mig matí</b>	1 poma + te vermell	1 pera + te vermell	1 kiwi + te vermell	1 poma + te vermell	1 pera + te vermell	1 kiwi + te vermell	
<b>Dinar</b>	Amanida d'hortalisses i cigrons. Pollastre a la planxa amb escalivada. Poma o pinya natural	Mongeta tendra bullida. Espaguetis integrals amb oli d'oliva i tires de carbassó i pastanaga. Poma o pinya natural	Amanida d'hortalisses amb pipes de girasol sense sal i llavors de sèsam. Llenties amb carxofes i alga kombu. Poma o pinya natural	Puré de verduras. Entrepà integral de tonyina, tomàquet, enciam i alvocat. Poma o pinya natural	Saltejats d'esparrecs verds, all, pèsols i pebrot vermell. Hamburguesa de vedella o pollastre amb albergínia a la planxa. Poma o pinya natural	Amanida d'hortalisses. Arròs integral basmati amb bolets, brots de soja, pastanaga i carxofa. Poma o pinya natural	Espinacs amb panses i pinyons. Sardines a la planxa amb escalivada. Poma o pinya natural
<b>Berenar</b>	logurt desnatat amb llavors de sèsam, te verd	logurt desnatat amb llavors de sèsam, te verd	logurt desnatat amb llavors de sèsam, te verd	logurt desnatat amb llavors de sèsam, te verd	logurt desnatat amb llavors de sèsam, te verd	iogurt desnatat amb magrana, te verd	iogurt desnatat amb magrana, te verd
<b>Sopar</b>	Sopa de pasta. Llenguado al forn amb tomàquet i ceba	Crema de carbassa. Truita d'albergínia escaldada (no fregida) amb tomàquet amanit	Brou de verdures. Menestra de verdures amb gambes	Brou de verdures. Wok de ceba tendra, carbassó, alga kombu, pastanaga, pebrot vermell i tires de pollastre	Puré de carbassó i porro. Salmó o tonyina planxa amb all i julivert acompanyat de pèsols	Amanida o verdures a la planxa. Segon lliure. Infusió menta-poliol	Brou de verdures. Menestra de verdures. Poma al forn

