



Comença el dia que vulguis, però recorda de mantenir l'ordre cronològic i de combinar amb el sopar del mateix dia.

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Amanida de llacets de colors Truita de formatge amb amanida variada Fruita de temporada / Pa	Crema de cogombre Aletes de pollastre al forn amb verdures Fruita de temporada / Pa	Empedrat de mongeta blanca Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada / Pa	Amanida russa Lluç al forn amb samfaina Fruita de temporada / Pa	Arròs integral saltat amb carbassó i ceba Llom al forn amb enciam tres colors Iogurt natural / Pa
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10
Amanida d'arròs Salmó al forn amb espàrrecs Fruita de temporada / Pa	Tabulé Remenat d'ou i carbassó amb enciam i olives amanides Fruita de temporada / Pa	Mongeta tendra amb patata saltades amb all i julivert Pollastre a les fines herbes amb amanida de remolatxa i pastanaga Iogurt natural / Pa	Amanida de llenties Daus de tofu saltats amb verdures Fruita de temporada / Pa	Crema de porros Salsitxes a la planxa amb espinacs frescs i tomàquets cirerol Fruita de temporada / Pa
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Pèsols a la catalana Gall dindi a la planxa amb enciam, blat de moro i olives Iogurt natural / Pa	Arròs saltat amb carbassó i albergínia Lluç al forn amb amanida de col llombarda i api ratllat Fruita de temporada / Pa	Hummus de cigrons amb bastonets d'hortalisses Pizza casolana amb formatge i orenga Fruita de temporada / Pa	Amanida variada Paella marinera Fruita de temporada / Pa	Espirals integrals al pesto Ous durs al plat amb amanida juliana Fruita de temporada / Pa
Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21
Gaspatxo amb crostons de pa Vedella al forn amb verdures Fruita de temporada / Pa	Quinoa amb verdures Falafels amb salsa de iogurt i amanida Fruita de temporada / Pa	Arròs quatre delícies Pollastre rostit amb col llombarda i api ratllat Fruita de temporada / Pa	Mongetes blanques amb verdures Seitons a la planxa amb amanida de coqombre, pastanaga i panses Fruita de temporada / Pa	Pastanaga, mongeta verda i carbassó al vapor Truita de patates i ceba amb torrada de pa i tomàquet Gelat
Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26
Macarrons integrals a la napolitana Hamburguesa mixta amb daus de coqombre i pastanaga Fruita de temporada / Pa	Arròs saltat amb ceba i pèsols Ous al forn farcits de verdures amb enciam tres colors Fruita de temporada / Pa	Crema de meló Fideuà Fruita de temporada / Pa	Llenties amb albergínia i carbassó Pollastre arrebossat amb rodanxes de tomàquet i orenga Iogurt natural / Pa	Amanida caprese "Fajitas" de soja texturitzada i verdures Fruita de temporada / Pa
Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30	Dia 31
Amanida de cigrons Bacallà amb pebrot i ceba escalivada Fruita de temporada / Pa	Ratatouille Gall dindi amb salsa roquefort i patata panadera Fruita de temporada / Pa	Salmorejo Seitan amb all i julivert i amanida d'enciam, raves i pipes Iogurt natural / Pa	Arròs amb verdures al curri Truita paisana amb amanida mixta Fruita de temporada / Pa	Espaguetis a la carbonara Pit de pollastre a la planxa amb amanida d'endívies Fruita de temporada / Pa



Comença el dia que vulguis, però recorda de mantenir l'ordre cronològic i de combinar amb el dinar del mateix dia.

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Torrada amb escalivada Seitons arrebossats amb daus de pastanaga i olives Fruita de temporada / Pa	Arròs amb salsa de tomàquet Remenat d'ou i albergínia amb juliana d'enciam amanida Iogurt natural / Pa	Macarrons a l'allet Gall dindi amb salsa de xampinyons Fruita de temporada / Pa	Cigrons saltats amb verdures Mandonguilles vegetals amb salsa casolana Fruita de temporada / Pa	Crema de pastanaga amb llavors de gira-sol Pizza de formatge i tonyina Fruita de temporada / Pa
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10
Pastís de patata i verdures Conill al forn amb amanida de tomàquet i pastanaga Iogurt natural / Pa	Mongetes seques amb verdures Albergínia farcida amb soja texturitzada Fruita de temporada / Pa	Arròs a la milanesa Truita a la francesa amb amanida d'enciam i raves Fruita de temporada / Pa	Espirals integrals amb sofregit de ceba i tomàquet Filet de gall dindi adobat amb coqombre i blat de moro Fruita de temporada / Pa	Amanida verda Tires de sípia amb ceba, porro i patata al forn Fruita de temporada / Pa
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Tallarines amb saltat de bolets Nuggets vegetals amb rodanxes de tomàquet i alfàbreca Fruita de temporada / Pa	Verdura tricolor Pollastre amb pebrots de colors al forn Fruita de temporada / Pa	Risotto al gust Truita d'alls tendres amb enciam i raves Iogurt natural / Pa	Crema de llegum Botifarra amb amanida estiuenca Fruita de temporada / Pa	Wok de verdures amb salsa de soja Bacallà a la llauna Fruita de temporada / Pa
Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21
Arròs integral saltat amb espinacs Orada al forn amb remolatxa i pastanaga Iogurt natural / Pa	Llenties saltades amb verdures Ous durs amb beixamel Fruita de temporada / Pa	Amanida d'estiu Tires de seitán amb saltat de verdures Fruita de temporada / Pa	Cuscús amb verdures Llom a la planxa amb enciam i mozzarella Fruita de temporada / Pa	Guacamole amb bastonets de pa Gall dindi al forn amb juliana d'enciams i pipes Fruita de temporada / Pa
Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26
Vichyssoise Daus de tofu marinats amb rodanxes d'albergínia al forn Fruita de temporada / Pa	Nyoquis amb salsa de bolets Conill al forn amb cogombre amanit Iogurt natural / Pa	Arròs amb sofregit Truita a la jardineria amb enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada / Pa	Amanida de pasta Filet de rosada al forn amb amanida mixta Fruita de temporada / Pa	Hummus de remolatxa amb bastonets d'hortalisses Pollastre rostit amb patates fregides Fruita de temporada / Pa
Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30	Dia 31
Pasta integral a la putanesca Remenat d'ou i verduretes Fruita de temporada / Pa	Amanida d'arròs Crestes de tonyina amb pastanaga, olives i coqombre Fruita de temporada / Pa	Amanida de patata amb maionesa (opcional) Vedella amb verduretes al forn Fruita de temporada / Pa	Crema de verdures i mongetes seques Gall dindi al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada / Pa	Amanida completa Llenties amb arròs i verdures Gelat / Pa