

MENÚ DEL 9 AL 15 DE MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR Torrada d'hummus o guacamole amb tomàquets cherry amanida amb oli d'oliva i orenga i un iogurt o cafè / cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) o un iogurt amb granola amb un grapat de maduixots tallats a trossets	 ESMORZAR Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli d'oliva verge i un iogurt o cafè / cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	 ESMORZAR Torrada d'hummus o guacamole amb tomàquets cherry amanida amb oli d'oliva i orenga i un iogurt o cafè / cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) o un iogurt amb granola amb un grapat de maduixots tallats a trossets	 ESMORZAR Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli d'oliva verge i un iogurt o cafè / cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) o un iogurt amb granola amb un grapat de maduixots tallats a trossets
 MIG MATÍ Fruita de temporada (pruna, nespra, meló, cireres) i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles)	 MIG MATÍ Un entrepà de pernil, formatge o tonyina amb tomàquet	 MIG MATÍ Fruita de temporada (pruna, nespra, meló, cireres) i un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles)	 MIG MATÍ Un iogurt amb fruita seca o granola	 MIG MATÍ Un entrepà de pernil, formatge o tonyina amb tomàquet	 MIG MATÍ Un iogurt amb fruita seca o granola	 MIG MATÍ Un entrepà de pernil, formatge o tonyina amb tomàquet
 DINAR *Amanida de fulles varies amb alvocat, trossets de meló i de poma *Truita de patates i ceba Postres: Un iogurt natural amb trossets de fruita de temporada (maduixots, mandarina, taronja, poma, pruna)	 DINAR *Escalivada de pebrot, albergínia i ceba *Pasta saltada amb trossets de tomàquet cherry i formatge feta Postres: Una fruita de temporada (pruna, nespra, meló, cireres, maduixots)	 DINAR *Amanida de quinoa amb trossets de pastanaga, pinyons, tomàquets cherry, maduixes i dos ous durs Postres: Un iogurt natural amb trossets de fruita de temporada (maduixots, mandarina, taronja, poma, pruna)	 DINAR *Amanida de cigrons, quinoa, olives, tomàquets cherry i trossets de tofu Postres: Una fruita de temporada (pruna, nespra, meló, cireres, maduixots)	 DINAR *Arròs amb lleties i una amanida de tomàquet i cogombre Postres: Un iogurt natural amb trossets de fruita de temporada (maduixots, mandarina, taronja, poma, pruna)	 DINAR *Amanida de ruca i lleties amb pastanaga, maduixes, pipes de carbassa i dos ous tallats a trossets Postres: Una fruita de temporada (pruna, nespra, meló, cireres, maduixots)	 DINAR *Paella d'arròs amb verdures i conill *Amanida de tomàquet i cogombre Postres: Un iogurt natural amb trossets de fruita de temporada (maduixots, mandarina, taronja, poma, pruna)
 BERENAR Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles)	 BERENAR Un iogurt/iogurt de soja amb fruita deshidratada (orellanes, figues, nabius...)	 BERENAR Un iogurt natural o de soja amb un grapat de granola	 BERENAR Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles)	 BERENAR Un iogurt natural o de soja amb fruita deshidratada (orellanes, figues, nabius...)	 BERENAR Un iogurt natural o de soja amb un grapat de granola	 BERENAR Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles)
 SOPAR *Coliflor amb patata al forn gratinada amb formatge *Sardines al forn i un tomàquet amanit Postres: Una fruita de temporada (pruna, nespra, meló, cireres, maduixots)	 SOPAR *Hamburguesa de cigrons i quinoa *Tomàquet amanit amb salsa d'alfàbrega Postres: Un iogurt natural amb un grapat de fruita seca	 SOPAR *Carbassó i bròcoli al forn *Salmó acompanyat amb una mica d'arròs Postres: Una fruita de temporada (pruna, nespra, meló, cireres, maduixots)	 SOPAR *Purè de verdures *Truita de patata i ceba acompanyada d'un tomàquet amanit Postres: Un iogurt natural amb un grapat de fruita seca	 SOPAR *Saltat de verdures al forn marinades amb herbes provençals *Pit de pollastre a la planxa amb patates fregides Postres: Una fruita de temporada (pruna, nespra, meló, cireres, maduixots)	 SOPAR *Saltat d'espínacs a la paella amb panses i pinyons *Sèpia a la planxa acompanyada amb una mica d'arròs Postres: Un iogurt natural amb un grapat de fruita seca	 SOPAR *Quiche d'espínacs i formatge acompanyada d'una amanida de tomàquet, cogombre i pastanaga Postres: Una fruita de temporada (pruna, nespra, meló, cireres, maduixots)

Es recomana prendre un mínim de 3 fruites i 2 làctics al dia