




































DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb granola i una pera</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un parell de llesques de pa integral amb alvocat, tomàquets cherrys, llavors de sèsam, oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un tros de pa de pessic, amb un kiwi i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb flocs de cereals integrals i un plàtan</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un parell de llesques de pa integral amb hummus de remolatxa, llavors de sèsam i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Un entrepà integral de formatge o formatge vegà, una pera i un got de llet o beguda vegetal</p>	<p> ESMORZAR</p> <p>Coqueta d'arròs amb formatge fresc o vegà, una poma a rodanxes i un got de llet o beguda vegetal</p>
<p> MIG MATÍ</p> <p>Un entrepà de gall dindi o de formatge vegà</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb una mandarina</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb trossets de taronja</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una llesca de pa integral amb hummus de cigrons</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Una taronja i una barreta de cereals</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un iogurt natural o de soja amb una poma</p>	<p> MIG MATÍ</p> <p>Un plàtan amb crema de cacauet</p>
<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de lleties amb panses, olives, trossets de pastanaga i blat de moro · Postres: Un plàtan 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Tomàquet amanit amb canonges · Pasta al pesto amb dos ous durs · Postres: Pinya 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, trossets de tomàquet, pèsols, panses i alvocat · Postres: Una mandarina 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de formatge de cabra amb brots verds, tomàquets cherry, olives, pastanaga, cigrons · Postres: Una mandarina 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida xató amb un parell de llesques de pa integral · Postres: Una poma 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de cigrons, nous, pèsols, raves, blat de moro i olives · Postres: Un plàtan 	<p> DINAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Risotto de carxofes i pèsols · Postres: Un iogurt natural o de soja
<p>Opció vegana: En lloc dels ous, posar trossets d'heura</p>				<p>Opció ovolàtea i vegana: En lloc del bacallà, la tonyina i les anxoves, acompanyar l'amanida amb un tall de tofu a la planxa</p>		<p>Opció vegana: Preparar el risotto amb mantega o formatge vegà</p>
<p> BERENAR</p> <p>Gerds amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una taronja amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Un tros de pa de pessic casolà amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una taronja i una barreta de cereals</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una pera amb un grapat de fruita seca</p>	<p> BERENAR</p> <p>Una taronja i un tros de pa de pessic casolà</p>	<p> BERENAR</p> <p>Mandarina amb un grapat de fruita seca</p>
<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Col amb patata · Pollastre al forn acompanyat d'una mica d'amanida · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Un tall de salmó acompanyat d'escalivada (ceba, pebrot, carxofa i albergínia) i una patata bullida o al forn · Postres: Una poma 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Amanida de coliflor crua ratllada i barrejada amb blat de moro, trossets de pollastre, olives, tomàquets cherry · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó amb patata · Truita d'alls tendres · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Puré de verdures · Bistec de vedella amb patates fregides · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Calçots al forn amb una patata al forn · Llobarro al forn o a la planxa i una amanida de ruca i cogombre · Postres: Un iogurt natural o de soja 	<p> SOPAR</p> <ul style="list-style-type: none"> · Pizza de verdures (xampinyons, pebrot i ceba) amb un ou · Amanida tomàquet · Postres: Una pera
<p>Opció ovolàtea i vegana: En lloc del pollastre, posar tires d'heura</p>	<p>Opció ovolàtea i vegana: En lloc del salmó, posar barretes 0% peix</p>	<p>Opció ovolàtea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets de seitan</p>	<p>Opció vegana: Preparar la truita amb farina de cigró</p>	<p>Opció ovolàtea i vegana: En lloc del bistec, posar seitan a la planxa</p>	<p>Opció ovolàtea i vegana: En lloc del llobarro, posar una hamburguesa vegetal</p>	<p>Opció vegana: En lloc de l'ou, posar uns dauets de tofu</p>