

Comida	Dilluns	Dimart
Esmorzar	Coqueta d'arròs amb gall dindi i formatge fresc o formatge vegà i tonyina vegana i un got de llet o beguda vegetal	Un iogurt natural o iogurt de soja amb granola i fruita deshidratada
Mig matí	Un grapat de cireres amb un grapat de fruita seca	Un entrepà d'hummus de cigró
Dinar	Macarrons amb verdures i salsa pesto / Falàfel de cigrons amb salsa de iogurt / Postres: Una nectarina	Amanida de lleties amb tomàquets cherry, trossets de poma, nous, olives verdes i pipes de carbassa / Hamburguesa de pollastre acompanyada d'una amanida de pastanaga / Postres: Un parell d'albercocs / Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar una burger de kale i 3 quinoes
Berenar	Un smoothie de síndria i menta i un grapat de fruita seca	Un tall de síndria amb un grapat de fruita seca
Sopar	Carpaccio de figues amb làmines de carbassó, pernil ibèric i parmesà/ Remenat d'ou amb xampinyons / Postres: Un iogurt natural o iogurt de soja / Opció vegana: En lloc del remenat, posar una truita amb farina de cigró i xampinyons	Sopa de meló amb menta i una mica de pernil ibèric / Torradetes de pa integral amb hummus i sèsam torrat / Postres: Una nectarina Opció ovolàctea i vegana: No posar el pernil ibèric

Dimecres	Dijous
Torrada integral amb hummus de pèsol i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i un got de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)	Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb espelta inflada i una poma
Un iogurt natural o un préssec amb un grapat de fruita seca	Un entrepà integral d'alvocat i tomàquets cherry
Amanida de ruca, pastanaga, olives, daus de formatge, alvocat, pipes, blat de moro, llavors de sèsam i dos ous durs / Postres: Una nectarina/ Opció vegana: Posar formatge vegà i canviar els ous per trossets d'heura	Timbal de verdures i patata / Rodanxes de tomàquet amb mozzarella / Postres: Un parell d'albercocs /Opció vegana: En lloc de la mozzarella, posar formatge vegà
Un plàtan i un grapat de fruita seca	Un grapat de cireres amb un grapat de fruita seca

Amanida d'arròs, alvocat, tomàquets cherry, pastanaga, raïm i gambes / Postres: Un tall de meló / Opció ovolàctea i vegana: Enlloc de les gambes, posar trossets de tonyina vegana

Escalivada (pebrot, albergínia i ceba) i patata al forn / Hamburguesa vegetal amb un tomàquet amanit / Postres: Un paraguaia

Divendres	Dissabte
Coqueta de blat de moro amb formatge fresc o formatge vegà amb raïm i un got de llet o beguda vegetal	Torrada integral amb tomàquet i pernil salat o formatge vegà amb oli d'oliva verge i orenga i got de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)
Un paraguaià amb un grapat de fruita seca	Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita seca
Tacos de blat de moro farcits amb ou dur, tires de pastanaga, hummus de remolatxa, tires de cogombre i una salsa de iogurt amb coriandre / Postres: Una nectarina /Opció vegana: En lloc de la salsa de iogurt natural, fer la salsa amb iogurt de soja	Saltat de bledes amb virutes de pernil / Hamburguesa de pollastre acompanyada d'una patata al forn o bullida / Postres: Un préssec / Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar escalopa arrebossada vegetal i treure les virutes de pernil
Gelat de nectarina i cireres	Un batut de plàtan i iogurt natural

Dumplings italians d'espínacs i formatge ricotta amb salsa de tomàquet / Lluç a la planxa / Postres: Un préssec /Opció ovolàctea i vegana: En lloc del lluç, posar barretes 0% peix i, en el cas de la vegana, posar formatge vegà

Verdures de temporada amb patata al vapor / Una truita a la francesa amb pa integral i tomàquet / Postres: Un tall de meló /Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró

Diumenge

Un iogurt natural o iogurt de soja amb civada i un tall síndria

Un parell d'albercocs i un grapat de fruita seca

Arròs amb bacallà i verdures / Amanida de canonges i cogombre / Postres: Un tall de síndria /Opció ovolàctea i vegana: En lloc del bacallà, posar seitan

Una torrada integral amb gall dindi o formatge vegà

Verdures a la planxa amb salsa de romesco / Pollastre a la planxa amb herbes provençals amb una mica d'arròs integral / Postres: Un grapat de cireres /Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar nuggets d'Heura