

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DISSABTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | DIUMENGE                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un iogurt natural o de soja amb granola i un plàtan</div>                                                                                                               | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un tros de pa de pessic, amb un kiwi i un got de llet o beguda vegetal</div>                                                                                                                        | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un parell de llesques de pa integral amb hummus de cigró, llavors de sèsam i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal</div>                                                                | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Una taronja amb un grapat de fruita seca i un iogurt natural o de soja</div>                                                                                                                                                     | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Coqueta d'arròs amb formatge fresc o vegà, magrana i un got de llet o beguda vegetal</div>                                                                                                                 | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un entrepà integral de formatge o formatge vegà, una pera i un got de llet o beguda vegetal</div>                                                                                                                                                         | <div> <b>ESMORZAR</b></div> <div>Un iogurt natural o de soja amb granola i un plàtan</div>                                                                                           |
| <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Un entrepà integral de gall dindi o de formatge vegà</div>                                                                                                              | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada</div>                                                                                                                              | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Una taronja amb un grapat de fruita seca</div>                                                                                                                                                              | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Una coqueta amb hummus de remolatxa</div>                                                                                                                                                                                        | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Un tros de pa de pessic casolà i una mandarina</div>                                                                                                                                                       | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Una poma amb un grapat de fruita seca</div>                                                                                                                                                                                                               | <div> <b>MIG MATÍ</b></div> <div>Una barreta de cereals i una poma</div>                                                                                                             |
| <div> <b>DINAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Minestra de verdures i patata · Crestes de carbassa i pèsols amb formatge feta i gingebre · Postres: Una mandarina</li></ul></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida de blat sarraí, blat de moro, olives, tomàquet, pastanaga, fruita seca (nous, festucs) i llavors (pipes, sèsam) · Postres: Una taronja</li></ul></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida de cogombre i trossets d'api amb encenalls de pernil ibèric · Sardines de llauna acompanyades de cuscús · Postres: Un iogurt natural o de soja</li></ul></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Ensaladilla russa (hortalisses i patata) · Hamburguesa de pollastre acompanyada d'un carxofes confitats · Postres: Una pera</li></ul></div>                                                 | <div> <b>DINAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida de quinoa, olives, pastanaga a trossets, fruita seca, trossets de poma i amb una vinagreta d'alfàbrega · Postres: Un iogurt natural o de soja</li></ul></div> | <div> <b>DINAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Albergínies farcides (carn picada, polpa d'albergínia, ceba i patata) gratinades amb formatge · Una amanida canonges · Postres: Un iogurt natural o de soja</li></ul></div>                                          | <div> <b>DINAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Espaguetis negres de sípia amb salmó, calçots i parmesà · Postres: Un iogurt natural o de soja</li></ul></div> |
| <div>Opció vegana:<br/>En lloc del formatge feta, posar formatge vegà</div>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>No posar el pernil ibèric i, en lloc de les sardines, posar tofu a la planxa</div>                                                                                                                                                                                                         | <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar una hamburguesa vegana</div>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc de la carn, posar seitan i posar formatge vegà</div>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc del salmó, posar soja texturitzada i posar formatge vegà</div>                                                                                                                                                               |
| <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada</div>                                                                                                 | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Un tros de codony amb formatge o formatge vegà</div>                                                                                                                                               | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Un tros de pa de pessic casolà amb una mica de pinya</div>                                                                                                                                                 | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Un plàtan i una barreta de cereals</div>                                                                                                                                                                                        | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Una pera amb un grapat de fruita seca</div>                                                                                                                                                               | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Un plàtan i un tros de pa de pessic casolà</div>                                                                                                                                                                                                         | <div> <b>BERENAR</b></div> <div>Mandarina amb un grapat de fruita seca</div>                                                                                                       |
| <div> <b>SOPAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Coliflor amb patata · Hamburguesa de vedella amb una carxofa · Postres: Una pera</li></ul></div>                                 | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Amanida de favetes · Truita de patata i ceba i una pastanaga amanida · Postres: Maduixots</li></ul></div>                                                    | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Sopa d'arròs integral · Hamburguesa vegetal amb un tomàquet amanit · Postres: Una mandarina</li></ul></div>                                                          | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Albergínia farcida de la polpa de l'albergínia amb un sofregit de pastanaga i ceba i barrejat amb ou · Un parell de llesques de pa · Postres: Un iogurt natural o de soja</li></ul></div> | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Crema de verdures i patata · Filet de gall dindi a la planxa acompanyat de ceba caramel·litzada · Postres: Una taronja</li></ul></div>                              | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Ous al plat amb verdures (posar dos ous en una cassola amb trossets de tomàquet, carbassó i ceba i pastanaga) al forn i acompanyat amb un parell de llesques de pa integral · Postres: Una taronja</li></ul></div> | <div> <b>SOPAR</b></div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>· Pa amb tomàquet i tonyina · Un tomàquet amanit · Postres: Una taronja</li></ul></div>                        |
| <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc de l'hamburguesa de vedella, posar una hamburguesa vegetal</div>                                                                                                                                                                              | <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>Preparar la truita amb farina de cigró</div>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>Opció vegana:<br/>En lloc de l'ou, posar dauets de seitan</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc del filet de gall dindi, posar tires d'heura</div>                                                                                                                                                                                                                                  | <div>Opció vegana:<br/>En lloc dels ous, posar trossets de seitan</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div>Opció ovolàctea i vegana:<br/>En lloc de la tonyina, posar tonyina vegana</div>                                                                                                                                                                                    |