

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
 ESMORZAR Coqueta d'arròs amb formatge o formatge vegà, tomàquets cherrys i oli d'oliva verge extra i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Un iogurt natural o de soja amb granola i una mandarina	 ESMORZAR Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb espelta i una poma tallada a trossets	 ESMORZAR Un parell de llesques de pa integral amb hummus de remolatxa, una pruna i un got de llet o beguda vegetal	 ESMORZAR Quefir o iogurt de soja amb melmelada, una mica de magrana i flocs de cereals	 ESMORZAR Crepes de plàtan amb hummus de remolatxa i un got de llet o de beguda vegetal	 ESMORZAR Un tall de pa de pessic casolà, amb una pera i un got de llet o beguda vegetal vegetal
 MIG MATÍ Un parell de figues amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un entrepà petit d'hummus i una pera	 MIG MATÍ Un parell de prunes amb un grapat de fruita seca	 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb un grapat de magrana	 MIG MATÍ Un entrepà petit de pernil o formatge vegà	 MIG MATÍ Un iogurt natural o de soja amb un grapat de fruita deshidratada	 MIG MATÍ Un plàtan amb un grapat de fruita seca
 DINAR · Amanida de ruca, pera, cherrys, cogombre · Una llesca de pa integral torrat amb sardines de llauna · Postres: Una mandarina Opció i vegana: En lloc de les sardines, posar trossets de formatge d'anacards	 DINAR · Espinacs a la catalana amb panses i pinyons · Amanida de tomàquet amb trossets de formatge d'anacards · Postres: Un persimon	 DINAR · Amanida de quinoa amb alvocat, tomàquets cherry i trossets de figa i amb una vinagreta de mel · Postres: Un iogurt natural o de soja	 DINAR · Cuscús amb verdures i carn de vedella · Verdures al forn (albergínia, porro i ceba) · Postres: Una mandarina · Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la carn de vedella, posar trossets d'heura	 DINAR · Amanida d'arròs, quinoa, trossets de carbassa, tomàquets cherrys, pastanaga i olives negres · Postres: Una mandarina · Opció vegana: En lloc de l'ou, posar trossets de tofu i no posar la tonyina	 DINAR · Rissoto de carbassa · Pollastre al forn amb una amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga · Postres: Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets d'heura i no posar el formatge del rissoto	
 BERENAR Una poma amb un grapat de fruita seca	 BERENAR Una barreta de cereals	 BERENAR Una mandarina i un grapat de fruita seca	 BERENAR Raïm i un grapat de fruita seca	 BERENAR Una barreta de cereals i un parell de figues	 BERENAR Un parell de torrades integrals amb melmelada	 BERENAR Un parell de prunes i un grapa
 SOPAR · Albergínia i carbassó al forn · Una llesca de pa integral amb una truita a la francesa · Postres: Un iogurt natural o de soja Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró	 SOPAR · Crema de verdures amb crostons de pa · Pollastre a la llimona amb formatge feta · Postres: Raïm Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets de seitan i canviar el formatge feta per un formatge vegà	 SOPAR · Un tall de salmó acompanyat amb una mica d'arròs · Amanida de ruca, canonges, magrana i tomàquets cherrys · Postres: Un persimon Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar un filet de lluç heura	 SOPAR · Crema de pèsol · Torrada de pa integral amb hummus de remolatxa i pastanaga amanida · Postres: Un iogurt natural o de soja	 SOPAR · Pizza amb base de bròcoli, verdures, ou i pernil dolç · Postres: Un iogurt natural o de soja Opció vegana: En lloc dels ous, posar trossets de seitan	 SOPAR · Pollastre rostit amb poma i pastanaga acompanyat de patata al forn o fregida · Postres: Un persimon Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar una hamburguesa de tofu i pastanaga	 SOPAR · Amanida de patata (patata bullida, tomàquets cherry, tonyina, olives i trossets de pastanaga) amb una vinagreta de cítrics · Postres: Un iogurt natural o de soja Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina, posar tofu i posar-hi unes algues