

Proposta de menú setmana 1

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Hamburgueses de cigrons Minis de carbassa amb ceba	Amanida complerta	Quinoa amb verdures Panga a la planxa amb all i julivert	Hamburgueses de lluç al curri Amanida	Amanida amb mongetes blanques al all i julivert	Lasanya de carbassó amb pollastre adobat	Xai a la brasa Tomàquet amanit
SOPAR	Espàrrecs verds a la planxa Lluç al forn amb espècies	Calamars amb verdures	Mongeta tendre amb pastanaga i carbassa Contraeixes de pollastre adobat	Remenat d'espàrrecs i gambes Ous al microones	Hamburgueses de pollastre Verdures a la planxa	Gall d'indi adobat Verdures a la planxa	Truita de verdures amb gall d'indi

Proposta de menú setmana 2

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Cous-cous Pollastre amb ametlles	Amanida complerta	Pollastre amb llimona Tomàquet amanit amb formatge fresc	Amanida complerta amb cigrons	Verdures al wok amb soja i calamars	Vedella estofada Amanida	Risotto d'arròs integral amb carbassa
SOPAR	Hamburgueses de lluç i gambes Pastanaga i carbassa a la planxa	Tortites de carbassó al curri Gall d'indi a la planxa	Lluç al forn amb ceba	Sípia a la planxa amb all i julivert	Truita de carbassó i ceba	Pizza de pastanaga i carbassa amb pollastre	Amanida complerta

Proposta de menú setmana 3

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Amanida complerta amb mongeta blanca	Arròs integral amb verdures i soja	Pollastre al forn amb espècies Verdura al forn	Pollastre amb pinya, soja i sèsam	Cous cous amb peix, sèsam, llima i salsa teriyaki	Esqueixada de bacallà Pollastre a la planxa	Galtes de vedella
SOPAR	Gall d'indi adobat Espàrrecs verds a la planxa	Truita de carbassa	Sípia a la planxa Espàrrecs verds	Filet de lluç a la planxa amb all i julivert	Pollastre al forn amb herbes "tipus KFC"	Remenat d'ous, pastanaga, ceba i gall d'indi	Amanida complerta

Proposta de menú setmana 4

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Amanida amb quinoa	Lassanya de carbassó amb calamars	Amanida complerta	Arròs integral amb verdures	Canelons de carbassó peix i gambes	Xai i pinya a la brasa	Pollastre sencer al forn amb verdures
SOPAR	Verdures al forn Contraeix de pollastre adobat.	Truita de ceba	Mongeta verda amb pastanaga Pollastre adobat	Hamburgueses de lluç amb espècies	Hamburguesa de pollastre Verdures a la planxa	Amanida complerta	Remenat d'espàrrecs Ou al microones