



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

Pasta Konjac amb 100g de salsa de tomàquet i 15ml d'oli d'oliva	Wok de verdures (37g pebrot verd, 20g pebrot vermell, 25g xampinyons i 25g bròquil) amb 15 ml d'oli d'oliva	Amanida variada (50g tomàquet , 25g pastanaga i 100g alvocat amb 10ml d'oli d'oliva	Menentra de verdures (28g de mongeta verda, 33g de xampinyons i 24g de pastanaga) amb 15ml d'oli d'oliva	50g de bròquil al vapor amb 20g pebrot vermell saltejat amb 15ml d'oli d'oliva
120g o 2 ous de Truita a la francesa amb 5ml d'oli d'oliva i olives	100g d' Hamburguesa de vedella amb 15 ml d'oli d'oliva	130g de Lluç al forn amb 5 ml d'oli d'oliva	100g de Pollastre amb 15 ml d'oli d'oliva	130g de Bacallà al forn amb 15 ml d'oli d'oliva

S2

40g de Mongeta tendra i 25g de Pastanaga al vapor amb 15ml d'oli d'oliva.	Amanida variada (60g d'enciam, 25g de pastanaga i 12g de tomàquet) amb 15 ml d'oli d'oliva	Pasta Konjac amb 100g de salsa de tomàquet i 30ml d'oli d'oliva i 100g de vedella picada	100g d' Alvocat aixafat i 50g de bastonets de Pastanaga	60g Carbassa al forn amb 37g de Pebrot verd i 15 ml d'oli d'oliva
100g de Pollastre amb 15 ml d'oli d'oliva	130g de Bacallà al forn amb 15 l d'oli d'oliva		100g de Gall d'indi amb 15 ml d'oli d'oliva	120g o 2 ous de Truita a la francesa amb 15ml d'oli d'oliva

S3

Pasta konjac amb 100g de tomàquet i 15 ml d'oli d'oliva	75g de Carbassó amb 40g de tires de Pebrot vermell i 15 ml d'oli d'oliva	40g de Bastonets de Mongeta tendra i 25g de bastonets de Pastanaga rostits amb 20g de margarina	Wok de verdures (37g pebrot verd, 20g pebrot vermell, 25g xampinyons i 25g bròquil) amb 15 ml d'oli d'oliva	Amanida variada (50g tomàquet , 25g pastanaga i 100g alvocat amb 10ml d'oli d'oliva
130g de Lluç al forn amb 15 ml d'oli d'oliva	100g de Pollastre amb 15 ml d'oli d'oliva	120g o 2 ous de Truita a la francesa amb 15ml d'oli d'oliva	100g de Salsitxes a la planxa amb 25g de maionesa	100g de daus de Gall d'indi amb 5 ml d'oli d'oliva



S4

Menentra de verdures (37g pebrot verd, 20g pebrot vermell, 25g xampinyons i 25g bròquil) amb 15 ml d'oli d'oliva	40g de Mongeta tendra i 25g de Pastanaga al vapor amb 15ml d'oli d'oliva.	50g de Bastonets de Albergínia i 75g de bastonets de Carbassó rostits amb 20g de margarina	Pasta konjac amb 100g de tomàquet i 15 ml d'oli d'oliva	Amanida variada (75g tomàquet , 50g de cogombre i 100g alvocat amb 10ml d'oli d'oliva
130g de Lluç al forn amb 15 ml d'oli d'oliva	100g d' Hamburguesa de vedella amb 15 ml d'oli d'oliva	130g de Bacallà al forn amb 15 ml d'oli d'oliva	120g o 2 ous de truita a la francesa amb 15ml d'oli d'oliva	100g de daus de Gall d'indi amb 5 ml d'oli d'oliva



S5

75g de Coliflor i 38g de Pebrot verd amb 15ml d'oli d'oliva	60g de Carbassa al forn amb 37g de carbassó i 15 ml d'oli d'oliva	60g de Mongeta tendra al vapor amb 15g de ceba saltejada amb 15ml d'oli d'oliva	Amanida variada (75g tomàquet , 25g de pastanaga i 100g alvocat amb 10ml d'oli d'oliva	Pasta konjac amb 100g de tomàquet i 15 ml d'oli d'oliva
130g de Bacallà al forn amb 15 ml d'oli d'oliva	2 Ous amb 50g de salsa de tomàquet	100g de Pollastre amb 15 ml d'oli d'oliva	100g de Mandonguilles de vedella amb 5 ml d'oli d'oliva	130g de Lluç al forn amb 15 ml d'oli d'oliva

MAIG

L	M	X	J	V	S	D	
S1	2	3	4	5	6	7	8
S2	9	10	11	12	13	14	15
S3	16	17	18	19	20	21	22
S4	23	24	25	26	27	28	29
S5	30	31					

JUNY

L	M	X	J	V	S	D	
S5			1	2	3	4	5
S1	6	7	8	9	10	11	12
S2	13	14	15	16	17	18	19
S3	20	21	22	23	24	25	26
S4	27	28	29	30			

JULIOL

L	M	X	J	V	S	D	
S4					1	2	3
S5	4	5	6	7	8	9	10
S1	11	12	13	14	15	16	17
S2	18	19	20	21	22	23	24
S3	25	26	27	28	29	30	31

AGOST

L	M	X	J	V	S	D	
S4	1	2	3	4	5	6	7
S5	8	9	10	11	12	13	14
S1	15	16	17	18	19	20	21
S2	22	23	24	25	26	27	28
S3	29	30	31				

SETEMBRE

L	M	X	J	V	S	D	
S3			1	2	3	4	
S4	5	6	7	8	9	10	11
S5	12	13	14	15	16	17	18
S1	19	20	21	22	23	24	25
S2	26	27	28	29	30		

Konjac o pasta de edemame per complementar el plat si cal.
Racions:
2 racions de verdures
1 ració de carn/peix o ou
1 ració de greixos

