



Setmana	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	Ensalada de fesols, bleda, julivert i arròs integral logurt	Verat cuit al forn acompanyat de patata i espàrrecs verds Taronja	Ous al forn amb carxofes i ametlles laminades, acompanyats de pa integral logurt	Conill acompanyat d'ensalada d'arròs integral, carxofes i alls tendres Maduixes	Lluç acompanyat d'un sofregit de tomàtiga i ceba, i pebres torrats logurt	Ciurons trempats amb carabassó, espècies mediterrànies i arròs basmati Plàtan	Bistec de vedella acompanyat d'arròs integral saltat amb espinacs Crema catalana
2	Molls acompanyats d'ensalada de quinoa, espàrrecs i cogombre logurt	Estofat de mongetes blanques, espinacs, all negre i ou bullit Nespres	Pollastre rostit acompanyat d'arròs saltat amb espinacs i all logurt	Orada acompanyada d'ensalada de quinoa, carxofa i ceba tendra Poma	Remenat d'ous, espàrrecs i alls tendres, acompanyat de pa integral logurt	Filet de vedella acompanyat de puré de patata i espàrrecs verds Pera	Ciurons trempats amb espàrrecs, alls confitats i patata bullida Coca de taronja
3	Llenties trempades amb bledes, ceba sofregida i ou bullit ratllat logurt	Ous farcits d'alvocat i llavors de sèsam, acompanyats de pa integral torrat Cireres	Lluç torrat acompanyat d'espínacs i arròs basmati logurt	Ous cuits al forn amb espinacs, acompanyats de formatge tendre i quinoa Maduixes	Gall dindi torrat acompanyat de puré de patata i espàrrecs verds logurt	Emperador torrat acompanyat d'arròs i ensalada de raves Plàtan	Ciurons cuinats amb espinacs i ceba tendra, acompanyats de pa de xeixa Greixonera de brosat i maduixes
4	Conill amb patates, alls tendres i fonoll al forn, acompanyat d'ensalada variada logurt	Truita de bledes i ceba sofregida, acompanyada de pa torrat Poma	Mongetes blanques trempades amb ceba morada, tàperes i formatge tendre logurt	Rap amb bledes, acompanyat de puré de patata Nespres	Ciurons amb espècies, alls tendres i espinacs, acompanyats d'una llesca de pa integral torrat amb ou logurt	Pollastre rostit, acompanyat de patata, espàrrecs i ceba tendra Pera	Llobarro acompanyat de quinoa i espinacs Flaó mallorquí de formatge tendre i herbes aromàtiques