

SETMANA 1				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VERDURES + LLEGUM + PEIX	VERDURES + ARRÒS + CARN	VERDURES + PASTA+OU	VERDURES + LLEGUM	VERDURES + PATATA + PEIX
Guisat de ciurons amb peix i verdures (4) Ensalada de tomàtiga tallada per acompanyar amb olives tallades i blat de moro	Arròs caldós Conill guisat amb verdures Ensalada de cogombre, ou dur i blat de moro (3)	Macarrons a la napolitana (1) Truita francesa amb tomàtiga trempada (3)	Llenties guisades amb arròs integral i verdures Ensalada cogombre, pastanaga ratllada i olives	Puré de verdures Perol de peix amb patata (4)

SETMANA 2				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VERDURES + PATATA + CARN	VERDURES + PA + PEIX	VERDURES + PASTA/LEGUM + CARN	VERDURES + ARRÒS + PEIX	VERDURES + LLEGUM + OU
Verdures amb patata Hamburguesa de pollastre	Suc de peix amb sopes (1,4) Peix al forn amb verdures per acompanyar (1)	Fideuà de carn, pèsols i verdures (1,4) Acompanyat de ensalada: tomàtiga, cogombre, olives verdes tallades	Arròs amb verdures i peixet (4) Acompanyat de ensalada: tomàtiga, pastanaga ratllada, olives verdes tallades	Puré de verdures i llegum Truita de carbassó i patata (3)

SETMANA 3				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VERDURES + CARN BLANCA	VERDURES+PATATA+OU	VERDURES + LLEGUM + PEIX	VERDURES + PASTA + CARN	VERDURES + LLEGUM
Arròs integral amb verdures Pollastre guisat	Crema de verdures o verdures bullides Truita de patata	Crema de ciurons Peixet fregit o a la andalusa amb guarnició de verdures cuinades (4)	Macarrons a la bolonyesa (1) Acompanyat de ensalada: tomàtiga, cogombre, olives verdes tallades	Llenties guisades amb verdures i patata Acompanyat de tomàtiga trempada i blat de moro

SETMANA 4				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
VERDURES + LLEGUM	VERDURES + PASTA + PEIX	VERDURES + PATATA + LLEGUM	VERDURES + ARRÒS + OU	VERDURES + PA + CARN
Mongeta blanca amb verdures i arròs Cogombre amb pastanaga ratllada i olives	Cuscús o pasta amb verdures tallades molt petites (1) Perol de peix amb guar. verdures (4)	Puré de patata Pilotes de ciuró amb guarnició de verdures al forn	Arròs amb verdures i formatge (7) Truita de verdures (3)	Brou Gall d'indi al forn amb salsa de verdures

- El menú inclou aigua i pa (combinar entre integral i blanc) sempre es preferible integral.
- De postres oferir fruita fresca , local i de temporada (servir-la en formats diferents: sencera, tallada tipus macedònia o triturada) un dia a la setmana es pot

Llistat d'al·lèrgens: 1 cereals amb gluten i derivats, 2 crustacis, 3 ou, 4 peix, 5 cacauets, 6 soja, 7 llet, 8 fruits secs amb closca, 9 api, 10 mostassa, 11 sèsam, 12 diòxid de sofre i sulfits, 13 tramussos, 14 mol·luscs i derivats