

SETMANA 1

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Bròquil al vapor Truita francesa Trosset de pa integral	Patata bullida amb mongetes Lluç arrebossat	Quinoa amb verdures i trossets de pollastre a la planxa	Crema de verdures Truita de patata	Ensalada variada Quiche d'espínacs

SETMANA 2

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Puré de carabassa Peixet a la planxa amb arròs basmati	Ensalada de brots i blat de moro amb floquets de pasta integral Pinxo de pollastre	Tomàtiga trempada Truita de carbassó i patata	Mini hamburgueses de ciurons (amb pa, rodanxa de tomàtiga, lletuga ...)	Pizza de verdures i embotit de gall d'indi amb base integral

SETMANA 3

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Peixet al forn Bròquil amb patata al vapor	Cuscús amb pollastre a trossets i verdures	Truita de verdures Trosset de pa integral	Sopa de pasta Pollastre i trossets de pastanaga bullida	"Fajitas" de verdures amb formatge

SETMANA 4

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Muffins d'ou amb verdures i formatge amb ensalada	Crema de verdures Ou bullit ratllat	Sopa de peix amb fideus i trossets de peix Carabassó arrebossat	Crema de verdures Pollastre amb xampinyons	Patates al air fryer o al forn Hamburguesa de peix Palets de pastanaga

- De postres sempre la millor opció és la fruita fresca, local i de temporada (servir-la en formats diferents: sencera, tallada tipus macedònia o triturada), podem oferir iogurt sense sucre o quefir i afegir-hi fruita o fruits secs segons l'edat del fillet/a. Postres casolans o industrials ensucrats deixar-los per consum esporàdic o per ocasions especials.
- Per beure aigua.
- LES VERDURES** dels sopars que siguin preferiblement de temporada, si per exemple veien que el dilluns hi ha una proposta de bròquil al vapor però no es temporada i teniu carabassa, espínacs o carbassó es pot canviar perfectament, per una crema o puré o unes verdures al forn tallades ben petites.