

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 6	Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb pebrot verd i patata <i>Taronja</i>	Espàrrecs verds amb romesco Truita de carbassó amb tomàquet amanit <i>Pera</i>
DIMARTS 7	Amanida de canonges, ruca, pastanaga i blat de moro Macarrons integrals a la bolonyesa <i>logurt natural</i>	Verdura tricolor (bròquil, patata, pastanaga) Llobarro al forn amb rodanxes d'albergínia <i>Mandarines</i>
DIMECRES 8	Llenties estofades Truita de carxofes amb enciam i raves <i>Macedònia de fruites naturals</i>	Amanida grega amb formatge fresc Conill al forn amb cebetes <i>Poma</i>
DIJOUS 9	Arròs saltat amb xampinyons Pollastre al curri amb poma saltada <i>Maduixes</i>	Espinacs amb panses i pinyons Sípia a la planxa amb carbassa al forn <i>Taronja amb canyella</i>
DIVENDRES 10	Crema de carbassó Cigrons estofats amb porro i pastanaga <i>Kiwi</i>	Bledes i patata saltada amb oli d'alls Remenat d'ou amb enciam i olives <i>logurt natural</i>
DISSABTE 11	Sopa de pistons Pit de gall dindi al forn amb amanida d'enciam i cogombre <i>Plàtan</i>	Escalivada Llom de salmó a la papillota amb arròs integral <i>Macedònia de cítrics</i>
DIUMENGE 12	Amanida variada (enciam, poma, fruits secs, raves i blat de moro) Pèsols guisats <i>Pera</i>	Crema de pastanaga amb rostes Truita d'alls tendres amb tomàquet amanit <i>Mandarina</i>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 13	<p>Cabdells de Tudela amb vinagreta de cítrics</p> <p><i>Xai rostit</i></p> <p><i>Mona de pasqua-Fruita</i></p>	<p>Puré de carbassa gratinat</p> <p><i>Orada a la sal amb llit de carbassó</i></p> <p><i>Mandarina</i></p>
DIMARTS 14	<p>Crema de porro i nap</p> <p>Paella marinera</p> <p><i>Macedònia de fruites naturals</i></p>	<p>Carxofes al forn</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i raves</p> <p><i>Maduixes</i></p>
DIMECRES 15	<p>Amanida variada (enciam, api, cogombre, tomàquet, olives i remolatxa)</p> <p>Mongetes blanques guisades</p> <p><i>Taronja</i></p>	<p>Graellada de verdures</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa i endívies amb vinagreta</p> <p><i>logurt natural</i></p>
DIJOUS 16	<p>Trinxat de col i patata</p> <p>Lluç al forn amb samfaina</p> <p><i>Pera</i></p>	<p>Sopa meravella</p> <p>Croquetes de llegum amb guarnició de tomàquet al forn</p> <p><i>Macedònia de cítrics</i></p>
DIVENDRES 17	<p>Arròs integral amb xampinyons, ceba i carbassó</p> <p>Sardines amb all i julivert amb tomàquet amanit</p> <p><i>Plàtan</i></p>	<p>Amanida variada (enciam, tomàquet, raves, olives i pastanaga)</p> <p>Ous a la planxa amb espàrrecs verds</p> <p><i>Poma</i></p>
DISSABTE 18	<p>Coliflor i bròquil saltejats amb fruits secs</p> <p>Estofat de pollastre amb patata i naps</p> <p><i>logurt natural amb maduixes</i></p>	<p>Crema de bolets</p> <p>Hummus amb crudités (pastanaga, pebrot, api, poma)</p> <p><i>kiwi</i></p>
DIUMENGE 19	<p>Amanida de tomàquet i cogombre amb orenga</p> <p>Albergínia farcida de verdures amb formatge gratinat</p> <p><i>Bol de taronja i pera</i></p>	<p>Plat únic: Amanida tropical d'espírels amb ou dur i daus de pernil</p> <p><i>Mandarina</i></p>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 20	Bledes i carbassa amb oli d'all Llenties amb arròs integral i toc de curri <i>Taronja</i>	Crema de pastanaga Hamburguesa de conill a la planxa amb canonges <i>logurt natural</i>
DIMARTS 21	Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro, formatge i alfàbrega Truita paisana amb amanida d'enciams variats <i>Bol de poma i plàtan</i>	Bolets saltats amb ceba Calamars a la marinera <i>Kiwi</i>
DIMECRES 22	Crema d'espàrrecs Bacallà amb mussolina d'all Macedònia de fruites naturals <i>Taronja</i>	Amanida variada (enciam, trossets de poma, alvocat, menta fresca tallada, i vinagreta d'oli i llimona) Falafels amb salsa de iogurt <i>Mandarines</i>
DIJOUS 23	Sopa de lletres amb daus d'hortalisses Llibrets de llom arrebossats amb xips <i>Maduixes amb suc taronja natural</i>	Minestra de verdures Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i alfàbrega <i>logurt natural</i>
DIVENDRES 24	Albergínia amb xerri i fruits secs Empedrat de mongetes <i>Nespres</i>	Plat únic: Papillotte de salmó amb pastanaga i verdures <i>Poma</i>
DISSABTE 25	Cuscús amb verdures i canyella Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats <i>Plàtan</i>	Mesclum d'enciams (enciams variats, raves, ceba, brots de soja i remolatxa) Remenat d'ou amb alls tendres <i>Poma</i>
DIUMENGE 26	Crema freda de cigrons i xirivia Pizza casolana de pebrot, ceba, formatge i olives negres <i>Bol de maduixes i taronja</i>	Amanida de cítrics i cogombre Musclos al vapor <i>logurt natural</i>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 27	Risotto de carbassa Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet <i>Pera</i>	Crema de coliflor Truita de carbassó i patata <i>Maduixes</i>
DIMARTS 28	Sopa minestrone Lluç al forn amb daus de patata <i>Kiwi amb suc de taronja</i>	Mongeta tendra saltada amb pernil, porro i tomàquet xerri <i>logurt natural</i>
DIMECRES 29	Amanida (enciam, espàrrecs, pastanaga i raves) Canelons barcelonina <i>Macedònia de fruites naturals</i>	Endívies amb formatge de cabra i salmó fumat <i>Nespres</i>
DIJOUS 30	Crema de porro i poma Cigrons saltats amb bolets, all i julivert <i>Taronja</i>	Bròquil saltat amb oli de romaní Ous al plat amb enciam i cogombre <i>logurt natural</i>
DIVENDRES 1	Gaspatxo Arròs amb carxofes i sípia <i>Poma al forn</i>	Amanida variada (enciam, pastanaga, blat de moro, ceba tendra i olives) Hamburguesa de lleties <i>Kiwi</i>
DISSABTE 2	Tomàquet amanit Fajita integral amb verdures i pit de gall dindi <i>Macedònia de cítrics</i>	Col de Brussel·les a la menta Bunyols de bacallà amb salsa de pastanaga <i>Albercocs</i>
DIUMENGE 3	Ensalada russa amb maionesa (patata, pèsols, pastanaga, mongeta verda i ou) <i>logurt natural batut amb plàtan</i>	Escarola amb fruits secs i vinagreta de maduixes Tonyina planxa amb all i julivert <i>Cireres</i>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 4	<p>Mongetes seques amb salsa vinagreta</p> <p>Remenat d'ou i xampinyons</p> <p>Rodanxes de kiwi</p>	<p>Cogombre amanit</p> <p>Pollastre a la llimona amb pastanaga ratllada</p> <p>Nespres</p>
DIMARTS 5	<p>Espirals amb carbassó i alfàbrega</p> <p>Llenguadina al forn</p> <p>Maduixes</p>	<p>Truita de formatge amb amanida de canonges, tomàquet, cogombre i olives negres</p> <p>logurt natural</p> <p>logurt natural</p>
DIMECRES 6	<p>Amanida amb enciam, pastanaga i pipes</p> <p>Llenties guisades amb verdures</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p>	<p>Crema d'espínacs</p> <p>Broquetes de conill amb pebrot verd i vermell</p> <p>Taronja</p>
DIJOUS 7	<p>Amanida d'arròs</p> <p>Filet de verat a la planxa amb albergínia i ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>Sopa freda de tomàquet</p> <p>Paté de cigrons i bròquil amb palets de pastanaga</p> <p>Cireres</p>
DIVENDRES 8	<p>Amanida de l'hort amb patata</p> <p>Pèsols amb pesto</p> <p>Prunes</p>	<p>Sandwich integral amb enciam, tomàquet, alvocat i tonyina.</p> <p>Bol de taronja i poma</p>
DISSABTE 9	<p>Amanida variada (enciams pebrot, pastanaga, ceba tendra i olives)</p> <p>Llaminera de porc a la mostassa</p> <p>Plàtan</p>	<p>Carbassa al forn</p> <p>Truita d'espàrrecs verds</p> <p>logurt natural</p>
DIUMENGE 10	<p>Amanida d'enciam, poma, panses i nous</p> <p>Lasanya de llegum amb beixamel</p> <p>Albercocs</p>	<p>Coliflor rostida</p> <p>Filet de lluç a la graella amb oli d'all</p> <p>Macedònia de cítrics</p>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 11	Amanida de lleties amb patata, remolatxa i carbassó <i>Bol de poma i maduixes</i>	Crema freda de porros Salmó a la taronja <i>logurt natural</i>
DIMARTS 12	Graellada d'espàrrecs verds i pebrot vermell Pollastre al forn amb tomàquet amanit <i>Prunes</i>	Amanida d'enciam, cogombre, pastanaga i olivada Truita a la francesa <i>Pera</i>
DIMECRES 13	Arròs amb panses, nous i daus de mango Lluç andalusa <i>Taronja amb canyella</i>	Pèsols saltats amb xampinyons i tomàquet xerri <i>Nespres</i>
DIJOUS 14	Bròquil amb patata al vapor Mandonguilles amb samfaina <i>Albercocs</i>	Enciams variats amb poma i alvocat Ous potxé <i>logurt natural amb avellanes</i>
DIVENDRES 15	Mongetes blanques amb espinacs i pinyons <i>Macedònia de cítrics</i>	Albergínia a la planxa Bacallà amb salsa de tomàquet <i>Poma al forn</i>
DISSABTE 16	Amanida de galets amb tomàquet, formatge tendre, blat de moro, ou dur i orenga <i>Plàtan</i>	Pit de gall dindi a la planxa amb pebrot verd i pa de cereals amb tomàquet <i>Cireres</i>
DIUMENGE 17	Cabdells amb tonyina, olives, talls d'espàrrecs, cogombre, ceba tendra i raves Cigrons guisats <i>Maduixes</i>	Crema de bledes Sípia a la planxa amb all i julivert <i>logurt natural</i>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritzant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 18	<p>Carbassó farcit de verdures amb base de salsa de tomàquet</p> <p>Botifarra a la planxa</p> <p><i>Círees</i></p>	<p>Enciams variats amb raves, xerris i alfàbrega</p> <p>Truita de pastanaga i porro</p> <p><i>Poma</i></p>
DIMARTS 19	<p>Crema de lleties amb xirivia i pastanaga</p> <p>Espaguetis amb albergínia, ceba i xampinyons</p> <p><i>Maduixes</i></p>	<p>Coliflor gratinada al forn</p> <p>Rosada a la planxa</p> <p><i>logurt natural</i></p>
DIMECRES 20	<p>Amanida d'estiu (patata, tomàquet, ou dur, tonyina, olives negres i vinagreta de pebrot)</p> <p><i>Plàtan</i></p>	<p>Gall dindi al forn amb espinacs i puré de poma</p> <p><i>Macedònia de fruites</i></p>
DIJOUS 21	<p>Endívies amb blat de moro, cogombre i fruits secs</p> <p>Mongetes del ganxet guisades amb comí</p> <p><i>Nespres</i></p>	<p>Tomàquets farcits de verdures</p> <p>Seitons andalusa</p> <p><i>Albercocs</i></p>
DIVENDRES 22	<p>Sopa juliana</p> <p>Cassola de pollastre Thai amb ceba caramel·litzada</p> <p><i>Taronja</i></p>	<p>Amanida de ruca, maduixes, poma, pastanaga i vinagreta d'oli i llimona</p> <p>Ous al plat</p> <p><i>logurt natural</i></p>
DISSABTE 23	<p>Saltejat de bolets variats</p> <p>Cigrons a la catalana</p> <p><i>Macedònia de cítrics</i></p>	<p>Bledes i pastanaga amb oli d'alfàbrega</p> <p>Perca a l'all cremat</p> <p><i>Pera</i></p>
DIUMENGE 24	<p>Gaspatxo de remolatxa</p> <p>Arròs caldós de peix</p> <p><i>logurt natural</i></p>	<p>Hamburguesa de mongetes vermelles amb tomàquet, cogombre i olives</p> <p><i>Maduixes amb taronja</i></p>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 25	Crema de mongetes seques i carbassa Bacallà al forn amb pebrot verd <i>Taronja</i>	Espàrrecs verds amb romesco Truita de carbassó amb tomàquet amanit <i>Pera</i>
DIMARTS 26	Amanida de canonges, ruca i blat de moro Macarrons a la bolonyesa <i>logurt natural</i>	Verdura tricolor (bròquil, patata, pastanaga) Llobarro al forn amb rodanxes d'albergínia <i>Albercocs</i>
DIMECRES 27	Llenties estofades Truita de carxofes amb enciam i raves <i>Macedònia de fruites naturals</i>	Amanida grega amb formatge fresc Conill al forn amb cebetes <i>Nespres</i>
DIJOUS 28	Arròs saltat amb xampinyons Pollastre al curri amb poma saltada <i>Maduixes</i>	Espinacs amb panses i pinyons Sípia a la planxa <i>Kiwi</i>
DIVENDRES 29	Crema de carbassó Cigrons estofats amb porro i pastanaga <i>Cireres</i>	Bledes i patata saltada amb oli d'all Remenat d'ou amb enciam i olives <i>logurt natural</i>
DISSABTE 30	Carbassa al forn Pit de gall dindi planxa amb enciam i cogombre <i>Plàtan</i>	Escalivada Llom de salmó a la papillota <i>Macedònia de cítrics</i>
DIUMENGE 31	Amanida variada (enciam, poma, fruits secs, raves i blat de moro) Pèsols guisats <i>Poma</i>	Crema de pastanaga Truita d'all tendres amb tomàquet amanit <i>Prunes</i>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritzant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 01	<p>Cabdells de Tudela amb vinagreta de cítrics</p> <p>Fricandó de vedella amb bolets</p> <p><i>logurt natural</i></p>	<p>Llenguadina al forn amb llit de carbassó i carbassa</p> <p><i>Cireres</i></p>
DIMARTS 02	<p>Crema freda de porro i menta</p> <p>Paella marinera</p> <p><i>Nespres</i></p>	<p>Truita de patata i ceba amb enciam i raves</p> <p><i>Maduixes</i></p>
DIMECRES 03	<p>Amanida variada (enciam, api, cogombre, tomàquet, olives i remolatxa)</p> <p>Mongetes blanques guisades</p> <p><i>Taronja</i></p>	<p>Graellada de verdures</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb llimona</p> <p><i>logurt natural</i></p>
DIJOUS 04	<p>Trinxat de col i patata</p> <p>Lluç al forn amb salsa verda</p> <p><i>Pera</i></p>	<p>Croquetes de llegum amb amanida d'enciam i pebrot escalivat</p> <p><i>Macedònia de cítrics</i></p>
DIVENDRES 05	<p>Arròs integral amb xampinyons, ceba i carbassó</p> <p>Sardines amb all i julivert</p> <p><i>Plàtan</i></p>	<p>Endívies amb tomàquet, raves, olives i pastanaga</p> <p>Ous a la planxa amb espàrrecs verds</p> <p><i>Poma</i></p>
DISSABTE 06	<p>Coliflor i bròquil saltejats amb fruits secs</p> <p>Estofat de pollastre amb patata i naps</p> <p><i>logurt natural amb maduixes</i></p>	<p>Crema de bolets</p> <p>Hummus amb crudités (pastanaga, pebrot, api, poma)</p> <p><i>Albercocs</i></p>
DIUMENGE 07	<p>Tomàquet i cogombre amanits amb oli d'oliva i alfàbrega</p> <p>Albergínia farcida de verdures</p> <p><i>Prunes</i></p>	<p>Plat únic: Amanida tropical d'espírels amb ou dur, pinya i daus de pernil</p> <p><i>Macedònia de fruites naturals</i></p>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 08	Bledes bullides amb oli d'all Llenties amb arròs integral i toc de curri <i>Cireres</i>	Crema de pastanaga Hamburguesa de conill a la planxa amb canonges <i>logurt natural</i>
DIMARTS 09	Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro, raves, ou dur, tonyina i alfàbrega <i>Bol de poma i pera</i>	Xampinyons saltejats Calamars a la marinera <i>Albercocs</i>
DIMECRES 10	Crema d'espàrrecs Bacallà al forn amb patates <i>Macedònia de fruites naturals</i>	Enciams variats amb poma, alvocat, menta fresca i vinagreta d'oli i llimona Falafels amb salsa de iogurt <i>Prunes</i>
DIJOUS 11	Fideus a la cassola Llom de dos colors a la planxa <i>Maduixes</i>	Truita d'espínacs amb tomàquet amanit i alfàbrega <i>logurt natural amb ametlles</i>
DIVENDRES 12	Albergínia amb xerri i fruits secs Empedrat de mongetes <i>Nespres</i>	Papillotte de salmó amb pastanaga i pebrot <i>Pera</i>
DISSABTE 13	Cuscús amb verdures Cuixetes de pollastre rostides <i>Plàtan</i>	Enciams variats, raves, ceba, brots de soja i remolatxa Remenat d'ou amb alls tendres <i>Poma</i>
DIUMENGE 14	Amanida de cítrics i cogombre Pizza casolana de pebrot, ceba, formatge i olives negres <i>Taronja amb canyella</i>	Crema freda de cigrons i xirivia Musclos al vapor <i>logurt natural</i>

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.

	DINARS	SOPARS
DILLUNS 22	Amanida de petxines Escalopa de cap de lllom amb enciam i brots de soja Plàtan	Minestra de verdures Filet de lluç a la graella amb oli d'all Macedònia de cítrics
DIMARTS 23	Crema de bròquil Paella marinera Prunes	Coca de recapte Truita d'all tendres i gambetes amb tomàquet al forn Coca de St.Joan
DIMECRES 24	Crema de meló amb encenalls de pernil ibèric Pollastre a la catalana Albercocs	Enciams variats amb tomàquet, cogombre, blat de moro, alvocat, tonyina i olives negres Iogurt natural amb ametlles
DIJOUS 25	Cigrons guisats Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet Pera	Amanida de canonges, pastanaga i pipes Broquetes de conill amb pebrot verd i vermell Poma
DIVENDRES 26	Mongeta i patata bullida Llenguadina andalusa amb enciam i pastanaga Préssec	Ous a la planxa amb albergínia al forn Figues
DISSABTE 27	Carbassó a la planxa amb oli de romaní Estofat de gall dindi amb daus de patata i naps Síndria	Sopa freda de tomàquet Paté de cigrons i bròquil amb palets de pastanaga Cireres
DIUMENGE 28	Amanida d'enciam, poma, panses i nous Lasanya de llegum amb beixamel Albercocs	Cogombre amb pastanaga ratllada Sardines al forn amb all i julivert Nespres

- No és un menú personalitzat. Són idees que es poden adaptar.
- Els ingredients es poden canviar per algun altre que us agradi més o que tingueu a casa.
- Les quantitats van en funció de la gana, prioritant sempre les verdures i hortalisses.
- La millor beguda per acompanyar els àpats és sempre l'aigua.
- Tant per cuinar com per amanir sempre oli d'oliva verge.
- Si es pren pa amb els àpats sempre millor integral.
- De postres, la millor opció és la fruita de temporada.
- Consumeix productes integrals sempre que sigui possible.
- Consumeix preferiblement productes de temporada i proximitat.