



# Menú setmanal



Setmana:.....



*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

*Dissabte*

*Diumenge*

**Esmorzar**



*Pa+ embotit i una fruita o got de llet amb cereals o iogurt amb fruits secs+ fruita o cereals + iogurt+ suc d'algun tipus o galetes amb xocolata+ llet+ fruita o torrada amb melmelada + iogurt i fruita*

*A mig matí, també és important picar alguna cosa: fruits secs, mini-entrepà, tortitas d'arròs, un iogurt...*

**Dinar**



Arròs blanc amb tomàquet i un o dos ous ferrats  
  
Fruita del temps

Crema de verdures  
  
Hamburguesa  
  
iogurt o flam

Llegums  
  
Pollastre a la planxa  
  
iogurt o fruita del temps o flam

Amanida (amb fruits secs, fruita, ...)  
  
Botifarra  
  
Fruita del temps

Pèsols  
  
Salsitxes  
  
iogurt o fruita del temps o flam

Plat únic complet d'espaguetis/macarro ns (salsa a escollir)  
  
iogurt o fruita del temps o flam

Peix o carn al forn amb patates, ceba....  
  
iogurt o fruita del temps o flam

**Berenar**



*Entrepà de pernil salat o dolç o indiots o qualsevol de les opcions proposades per esmorzar*

**Sopar**



Crema de verdures  
  
Llom a la planxa  
  
iogurt o flam

Caldo amb pasta  
  
Peix a escollir a la planxa  
  
Fruita del temps

Arròs blanc amb tonyina  
  
Conill o llom  
  
Fruita del temps

Patata amb mongeta tendra i pastanaga  
  
Truita o indiots a la planxa  
  
Fruita del temps o iogurt o flam

Caldo amb pasta  
  
Peix a escollir  
  
Fruita del temps

Crema de verdures i llom o pa amb tomàquet i embotit  
  
iogurt o fruita del temps o flam

Pizza a escollir (molt millor si l'elaboreu a casa)  
  
iogurt o fruita del temps o flam