

Menú Setmanal



	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
Desdejuní	- Pa integral amb formatge fresc - Quefir amb bresquilla i cereals integrals	- Tostaditas Nutritivas	- Llet desnatada - Torrades de péssols amb mozzarella i ou	- Galletes d'avena - Suc de fruita natural
Dinar	- Ensalada de cigrons amb taronja - Sardines al forn amb ensalada - Llimonada de pinya	- Lentejas con verduras - Kéfir con mango	- Ensalada de figues amb mozzarella - Bistecs russos amb rodanxes de tomata - Poma	- arroz caldoso - Hamburgueses de cigrons i carabasseta - logurt natural
Sopar	- Ensalada amb meló, germinats i pamesà - Hamburguesa de pollastre amb salsa de pimentons - Maduixa	- PECHUGA SALTEADA CON VERDURAS - Ensalada de Quinoa y mango - logurt amb fruita	- Sopa Minestrone - Llom de salmó amb espinacs i anet - Poma al forn	- Saltat de bròquil, carabassa i tofu - ensalada - Kiwi