

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4
desdeyuni	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml llet semi amb café 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml llet semi amb café 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml llet semi amb café 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml llet semi amb café
Mig dematí	<ul style="list-style-type: none"> • Entrepà integral de 25 g de pa amb tomàquet • 25 g pernil salat • 1 poma • 1 infusió sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrepà integral de 25 g de pa amb tomàquet • 25 g pernil cuit • 1-pera • 1 infusió sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrepà integral de 25 g de pa amb tomàquet • 25 g gall d'indi • 1 poma • 1 infusió sense sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrepà integral de 25 g de pa amb tomàquet • 25 g de llonganissa de gall d'indi • 1 kiwi • 1 infusió sense sucre
esmorzar	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrons bolonyesa: 60g de macarrons, tomàquet fregit, ceba, pastanaga, carn picada de porc. • Amanida de tomàquet: tomàquet, 1 gra d'all. • 1 pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Llenties amb arros: 100 g llenties, 30 g arros, ceba, pastanaga, 1 gra d'all, pebrot. • Amanida verda • 1 poma 	<ul style="list-style-type: none"> • escalivada: pebrot vermell, albergínia, ceba. • ¼ pollastre a la brasa • 150 g patata al forn • 2 prunes 	<ul style="list-style-type: none"> • Arros amb xai: 60 g d'arroz basmati, 100 g de xai a la planxa sense greix • Albergínia al forn • 1 poma
berenar	<ul style="list-style-type: none"> • 2 iogurs desnatats sense sucre • 15 g biscotes • 1 fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 iogures desnatados sin azúcar • 15 g biscotes • 1 fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 iogurs desnatats sense sucre • 15 g biscotes • 1 fruita 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 iogures desnatados sin azúcar • 15 g biscotes • 1 fruita
sopar	<ul style="list-style-type: none"> • crema de carbassó: carbassó, ceba, 100 g de patata. • 100 g llenguado a la planxa • 30 g arros 	<ul style="list-style-type: none"> • menestra de verdura: 250 g verdura, 100 g de patata. • 100 g caballa al vapor. • 30 g de pasta 	<ul style="list-style-type: none"> • mongeta tendre • 60 g cous-cous • 100 g lluç al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> • Bróquil • 150 g patata • 100 g sardines a la brasa