

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
---------	---------	----------	--------	-----------	----------	----------

ESMORZAR

-360 cc. llet descremada -1 torrada de pa - 10g. margarina	- 360 cc. llet descremada - 1 torrada de pa - 10 gr. mermelada promèdica	- 360 cc. llet descremada - 1 torrada de pa - 10g. margarina	- 360 cc. llet descremada - 1 torrada pa - 10 gr. mermelada promèdica - 10g. margarina	- 360 cc. llet descremada - 1 torrada de pa - 10 gr. mermelada promèdica - 10g. margarina	- 360 cc. llet descremada - 1 torrada de pa - 10 gr. mermelada promèdica - 10g. margarina.	- 360 cc. llet descremada. - 1 torrada de pa - 10 gr. mermelada promèdica - 10g. margarina
--	--	--	---	--	---	---

MIG MATÍ

- 30 gr. pernil serrà - 10 gr. pa - 80 gr. formatge gallec	- 30 gr. pernil dolç - 10 gr. pa - 80 gr. formatge de Burgos - 1 peça de fruita (plàtan)	- 30 gr. pernil dolç - 1 peça de fruita petita - 10 gr. de pa	- 20 gr. formatge manxec tendre - 50 gr. suc tomàquet - 10 gr. pa	- 30 gr. pernil dolç - 10 gr. pa - 1 peça de fruita	- 20 gr. pernil serrà - 1 tomàquet petit - 10 gr. pa - 120gr. mató o 80 g de formatge gallec	- 30 gr. pernil dolç - 10 gr. pa - 40 gr. formatge ratllat
--	---	---	---	---	---	--

DINAR

- 70 gr. espagueti (salsa tomàquet dietètic, formatge ratllat 20g tonyina) - 100 gr. pollastre rostit guarnició (pèsols, carxofes, mongetes verdes, verdes, pastanagues) -10 gr. pa -1 peça de fruita	- 200 gr. mongetes verdes - 110 gr. pastanagues - 70 gr. pèsols - 20 gr. oli - 120 gr. vedella guarnició: 50 g pastanagues 20 g patata - 10 gr. pa. - 1 peça de fruita.	- 30 gr. lleties (pebrot, ceba, tomàquet i patata) - 120 gr. carn boví a la planxa o - 120 gr. de fetge - 10 gr. pa - 1 peça de fruita	- Sopa de peix amb 35 g d'arròs - 140 gr. pollastre rostit - 75 gr. pèsols - Amanida: 150 g enciam 100 g carxofes 50 g remolatxa 30 g cogombre -10 gr. de pa -1 peça de fruita	- 140 gr. de pollastre rostit - 300 gr. amanida (remolatxa, enciam, pastanaga, pèsols, blat de moro, carxofes, api, cogombre i 1 ou dur) - 10 gr. de pa - 1 poma al forn	- 25 gr. d'arròs - 1 ou escalfat - 30 gr. salsitxes Frankfurt - Afegir salsa de tomàquet dietètica. -100 gr. lluç o llucets -10 gr. pa -1 peça de fruita	- Entremesos 30 g de pernil serrà, 30 g formatge dur (parmesà) 250 g musclos en escabetx, carxofes, mongetes verdes, remolatxa, olives negres i pebrot morro de bou. -120 gr. de carn rostida amb puré de patata -15 gr. pa -1 peça de fruita
--	---	--	---	---	--	---

BERENAR

- 30 gr. pernil serrà - 10 gr. pa - 80 gr. formatge gallec	- 360 cc. llet descremada - 1 torrada - 10 gr. margarina - 110 cc. taronja - 10 gr. mermelada promèdica	- 50 gr. formatge Villalón - 10 gr. pa - 10 gr. margarina - 1 peça de fruita	- 360 cc. llet descremada - 20 gr. pa - 10 gr. margarina - 1 iogurt descremat	- 360 cc. llet descremada - 1 torrada - 10 gr. mermelada promèdica - 150 cc. suc de taronja o 300 g de meló	- 360 cc. llet descremada - 10 gr. margarina - 1 torrada. - 150 cc. suc de préssec	- 360 cc. llet descremada - 1 peça de fruita (preferiblement plàtan) - 10 gr. pa - 10 gr. margarina - 10 gr. mermelada promèdica
--	---	---	--	--	---	--

SOPAR

- 100gr. sardines a la brasa - 200gr. amanida (api, tomàquet, pastanaga, encima i remolatxa) - 1 ou dur o passat per aigua - 10 gr. pa - 100gr. macedònia de fruita (poma, taronja, pera, etc.. i 50 g de suc de taronja)	- Brou de verdures amb 30 g d'arròs - 150 gr. de brouxa amb amanida - 20 gr. pa - 1 peça de fruita	- Sopa amb 24 g d'arròs - 120 gr. lluç o llucet amb amanida - 1 peça de fruita	- 300gr. minestra de verdures (pastanaga, porro, api, cols, pèsols, mongeta verda i carxofes) - Truita d'un ou amb 20 g pernil serrà. - 20 gr. pa -100gr. compota de poma	- 30 gr. de sèmola de blat en brou de verdures i suc de carn. - Truita escabetxada - 10 gr. pa - 1 peça de fruita	-150 gr. puré de mongetes blanques, associar 50 cc de llet i 5 g de margarina -150 gr. -Carn de boví a la planxa i 50 g de pèsols - 1 peça de fruita	- 300 gr. mongetes verdes - 100 gr. pastanagues - 30 gr. pèsols - 100 gr. espinacs amanit amb 20 g oli - 50 gr. bonitol fresc a la planxa amb all i julivert - 15 gr. de pa - 1 peça de fruita
---	---	--	--	--	--	--

ABANS D'ANAR A DORMIR

Un got de llet i una peça de fruita.