

	DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
En dejú	Tots els matins: 1 got d'aigua amb el suc de ½ llimona						
Esmorzar	Torrada pa de fajol amb tomàquet i alvocat. Infusió	1 moniato petit al forn o al vapor amb un xic de canella. Infusió	Torrada pa de fajol amb tomàquet i gall dindi. Infusió	logurt + 2 cullerades de folcs de civada +1 plàtan. Infusió	1 moniato petit al forn o al vapor amb un xic de canella Infusió	Ou passat per aigua Torrada pa de fajol amb tomàquet Infusió	Torrada pa de fajol amb tomàquet i pernil Ibèric Infusió
½ matí	2 mandarines + 2 coquitos (Nous de Brasil)	1 kiwi + 6 ametlles	1 pera + 2 coquitos (Nous de Brasil)	1 poma+ 6 ametlles	2 mandarines + 2 coquitos (Nous de Brasil)	1 kiwi + 6 ametlles	1 plàtan + 2 coquitos (Nous de Brasil)
Dinar	Amanida d'escarola amb magrana, raves, germinat de col llombarda, pipes de carabassa, 4 olives negres i cigrons. Compota d'una poma amb llimona i canella.	Endívies i ceba a la planxa. Verat al forn amb carxofa. ½ magrana	Amanida tèbia de fulles variades verdes amb llenties, bolets i ceba i pinyons saltejats Llom al la planxa. 1 taronja petita	Verdures saltejades amb arròs integral (1 taceta de cafè). Hamburguesa amb tomàquet a la planxa. 2 albercocs secs	Espinacs saltejats amb cigrons, ou dur, pipes de carabassa i bolets. Compota de poma amb llimona i canella	Naps i pastanagues a la planxa. Arròs integral. Broquetes de gall dindi amb bolets, ceba, pebrot, tomàquets cherry 2 dàtils Medjoul (grans i tendres)	Escalivada amb 1 patata al forn. Salmó i fonoll a la planxa. 1 kiwi
½ tarda	Totes les tardes: logurt natural sense sucre + 4 nous + 1 cullerada de compota de poma o pera						
Sopar	Mongeta verda saltejada amb all. Trita a la francesa. ½ got de keffir	Crema de porro i xampinyons Lluç al vapor acompanyat de bròquil. ½ got de keffir	Bledes saltejades amb all. Broqueta de pollastre amb pebrot verd i cebetes. ½ got de keffir	Crema de ceba sofregida amb molt poc oli a foc lent i carabassa. Sípia a la planxa. ½ got de keffir	Crema de porro i carbassó. Saltejat de gambes amb espàrrecs verds, carbassó i ceba. ½ got de keffir	Verdures (carbassó, ceba, pebrot vermell, albergínia) al forn Bacallà al forn. ½ got de keffir	Crema de porro i espàrrecs verds Pollastre a la planxa i pebrot verd saltejat ½ got de keffir