

				DIVENDRES 1 - Arròs amb tomàquet - Croquetes de rostit amb amanida - logurt SOPAR Gazpatxo, pa amb tomàquet i truita, fruita
DILLUNS 4 - Macarrons ECO amb tomàquet i formatge - Botifarra al forn amb amanida - Meló SOPAR Verdures a la planxa, peix, amanida i fruita	DIMARTS 5 - Mongeta verda, patata i pastanaga - Bacallà al forn amb sobregit de ceba i tomàquet - Plàtan SOPAR Arròs saltat amb bolets, peix blau, amanida, fruita	DIMECRES 6 - Espaguetis ECO al pesto - Pollastre rostit amb amanida - Préssec SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita	DIJOUS 7 - Cigrons ECO amb patates - Truita de carbassó amb amanida - Síndria SOPAR Cus-cús amb verdures i tofu saltat, amanida i fruita	DIVENDRES 8 - Arròs tres delícies - Gall dindi arrebossat i amanida - Gelat SOPAR Peix al forn amb patates i verdures, amanida, fruita
DILLUNS 11 - Espaguetis ECO amb oli d'oliva, orenga i formatge ratllat - Croquetes de rostit amb amanida - Nectarina SOPAR Escalivada, truita de patata i ceba, fruita	DIMARTS 12 - Amanida de patata - Aletes de pollastre amb couscous al curry - logurt natural SOPAR Crema de carbassó, ou, amanida i fruita	DIMECRES 13 - Arròs amb tomàquet - Filet de lluç al forn amb amanida - Síndria SOPAR Verdura, enfilat de gall d'indi, amanida i fruita	DIJOUS 14 - Mongetes seques ECO amb patata - Truita de carbassó amb amanida - Préssec SOPAR Amanida, hamburguesa de quinoa amb verdures, fruita	DIVENDRES 15 - Ensaladilla russa - Mandonguilles amb sofregit de ceba i tomàquet - Meló SOPAR Amanida verda, pizza casolana i fruita
DILLUNS 18 - Mongeta verda i patata - Salsitxes amb amanida - Síndria SOPAR Amanida verda, pasta int. saltada amb salmó i fruita	DIMARTS 19 - Arròs integral ECO saltat amb ceba - Pollastre rostit amb salsa de prunes - Meló SOPAR Carbassó al vapor, peix blau, amanida i fruita	DIMECRES 20 - Espirals ECO amb tomàquet i formatge - Truita de patata i ceba amb amanida - Gelat SOPAR Ensaladilla amb oli, conill, amanida i fruita	DIJOUS 21 - Llenties ECO guisades amb verdures - Peix fresc amb amanida - Plàtan SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita	DIVENDRES 22 - Amanida de pasta ECO - Estofat de vedella amb xampinyons - Nectarina SOPAR Gazpatxo, pa amb tomàquet i truita, fruita
DILLUNS 25 - Arròs amb tomàquet - Aletes de pollastre amb amanida - Préssec SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita	DIMARTS 26 - Amanida de pasta ECO - Truita de carbassó amb amanida - Meló SOPAR Verdures a la planxa, peix, amanida i fruita	DIMECRES 27 - Cigrons ECO amb patata - Gall d'indi arrebossat amb amanida - logurt SOPAR Sopa freda de tomàquet, ou, amanida i fruita	DIMECRES 28 - Mongeta verda, patata i pastanaga - Hamburguesa al forn amb couscous saltat - Plàtan SOPAR Pastís de verdures, peix blau, amanida i fruita	DIVENDRES 29 - Espaguetis ECO a la carbonara - Bacallà al forn amb amanida - Gelat SOPAR Amanida, tofu saltat amb verdures i cigrons, fruita

Fruita del temps: cirera, pruna, meló, síndria, nectarina, pera....

Verdures i hortalisses: mongeta verda, carbassó, cogombre, pebrot, tomàquet...

Gelat de mango i coco
 Ingredients: 1 mango madur, 1 llauna llet de coco
 Preparació: La nit anterior peleu i tal·leu el mango i el poseu al congelador. Poseu la llauna de llet de coco a la nevera. A l'endemà, obriu la llauna i retireu la polpa situada a la part superior i col·loqueu-la a la batedora (el suc el podeu aprofitar per fer un batut). Afegiu el mango congelat i tritureu fins aconseguir una textura homogènia