

**SETMANA 7 - FEBRER**

peso inicial

peso final

Dia	En llevar-se	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres Dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres Sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	Civada amb pera i nous	1 mandarina	Brou de verdures + potatge de llenties	logurt natural	1 kiwi	Truita d'espínacs i ceba + amanida verda	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Torrada integral amb alvocat i tomàquet	1 pera	Crema de coliflor + lluç al forn amb bròquil	logurt natural	logurt natural	Amanida de cigrons amb escarola i pastanaga	Mandarina
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Civada amb poma i canyella	1 grapat de nous	Brou de pollastre + arròs integral amb verdures	logurt natural	1 kiwi	Truita de carbassó	logurt natural
Dijous	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb civada i llavors	1 mandarina	Potatge de cigrons amb espínacs	logurt natural	Fruits secs	Peix blanc a la planxa + col saltada	1 pera
Divendres	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb formatge fresc	1 poma	Crema de porros + pit de pollastre	logurt natural	logurt natural	Remenat de xampinyons i all	1 kiwi
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Civada amb pera	1 mandarina	Brou de verdures + llenties estofades	logurt natural	1 grapat de nous	Truita francesa + amanida	logurt natural
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	logurt amb fruita i llavors	1 poma	Arròs integral amb verdures i peix	logurt natural	1 grapat d'ametlles	Crema de verdures + amanida de llegums	1 pera

☐