

**SETMANA 8 - 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 poma i llavors	1 mandarina	Brou de verdures + potatge de cigrons	logurt natural	1 kiwi	Truita d'espínacs i xampinyons + amanida	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb pera i nous	1 poma	Crema de carbassa + lluç al forn	logurt natural	logurt natural	Amanida de lleties amb pastanaga i ceba	1 pera
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat	1 grapat de nous	Brou de pollastre + arròs integral amb verdures	logurt natural	1 kiwi	Remenat de carbassó i ceba	logurt natural
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Civada amb canyella i pera	1 mandarina	Potatge de lleties amb verdures	logurt natural	Fruits secs	Peix blanc a la planxa + col saltada	1 poma
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb civada i llavors	1 pera	Crema de porros + pit de pollastre	logurt natural	logurt natural	Truita francesa + amanida verda	1 kiwi
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Civada amb poma	1 mandarina	Brou de verdures + cigrons estofats	logurt natural	1 grapat de nous	Remenat d'espínacs i all	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

[illegible]