

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|------------------|
| | PASTA | AMANIDA | ARRÒS | VERDURA | VERDURA AMB |
| 1a | | | | | CARBOHIDRAT |
| SETMANA | OUS+ | LLEGUM AMB | PEIX+ | CARN | CARN |
| | AMANIDA | VERDURES | AMANIDA | BANCA+ | VERMELLA+ |
| | | | | CARBOHIDRAT | AMANIDA |
| | FRUITA | IOGURT | FRUITA | FRUITA | FRUITA |
| | | | | | |
| 2a | VERDURA AMB | BROU/CREMA | ARRÒS | AMANIDA | VERDURA |
| SETMANA | CARBOHIDRAT | VERDURES | | | |
| | PEIX+ | LLEGUM AMB | OUS+ | CARN | PASTA AMB |
| | AMANIDA | VERDURES | AMANIDA | BLANCA+ | PROTEINA |
| | | | | CARBOHIDRAT | |
| | FRUITA | IOGURT | FRUITA | FRUITA | FRUITA |
| | | | | | |
| 3a | VERDURA AMB | PASTA | AMANIDA | VERDURA | ARRÒS |
| SETMANA | CARBOHIDRAT | | | | |
| | | | | CARN | |
| | CARN | OUS + | LLEGUM AMB | BLACA+ | PEIX+ |
| | VERMELLA + | AMANIDA | VERDURA I | CARBOHIDRAT | AMANIDA |
| | AMANIDA | | PEIX | | |
| | FRUITA | IOGURT | FRUITA | FRUITA | FRUITA |
| | | | | | |
| 4a | VERDURA AMB | ARRÒS | PASTA | AMANIDA | VERDURA |
| SETMANA | CARBOHIDRAT | | | | |
| | | | | | |
| | CARN | OUS+ | PEIX+ | LLEGUM AMB | PEIX+ |
| | BLANCA+ | AMANIDA | AMANIDA | VERDURA I | CARBOHIDRAT |
| | AMANIDA | | | ARRÒS | |
| | FRUITA | FRUITS SECS | FRUITA | FRUITA | FRUITA |