

February

2018

January

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

March

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Brocoli con tomtitos + 1/2 lomo salmon al vapor.	PIZZA NIGHT	Tortilla de patatas +ensalada de pepino, tte i olivas	zanahoria rallada + Sopa amb garbanzos i arroz	Crema de calabacín + patates fritas
iogurt	manzana	platan y pipas	mandarina	iogurt
Arroz con tomate + huevo frito	PIZZA NIGHT	ensalada pepino, tomate i olivas + sardinillas con pan tostado	Crema de verduras + hummus con crudités i pan tostado	Quinoa con bacon y huevo frito
platan i semillas	manzana + choco	iogurt	mandarina	poma
Ensaladilla calenta + pescado al vapor	PIZZA NIGHT	Espagueti blanco con orégano	zanahoria rallada + Cardos cocidos con caldo y huevo duro	Bikini
iogurt	manzana + choco	mandarina	platan + semillas	iogurt

Month

Year

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY