

I PER SOPAR...

				Divendres 1
				Verdura bullida amb patates i peix blanc a la planxa Fruita
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Peix blau a la planxa amb puré de patates Làctic	Pasta integral amb tomàquet i formatge Peix blanc a la planxa Fruita	Verdura bullida amb patates i pollastre a la planxa Fruita	Truita de patata i xampinyons amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita	Amanida variada Pizza de tonyina Fruita
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
FESTA	Truita de verdures de temporada amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	Amanida de fideus Fruita	Llom a la planxa amb formatge i patates bullides Fruita	Amanida verda Pollastre arrebossat Làctic
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Amanida variada Gall d'indi a la planxa Làctic	Verdura bullida amb patata Truita francesa amb formatge Fruita	Peix blanc a la planxa amb puré de patata i carbassa Fruita	Pasta integral amb verdures i oli d'oliva Fruita	Peix blau al forn amb arròs Fruita
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Quinoa amb verdures i fruita seca Broquetes de pollastre amb verdures Fruita	Verdura bullida amb patates Truita de xampinyons Fruita	Peix blau al forn amb verdures Fruita	Peix blanc arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Làctic	Quiche de porro amb pernil dolç Fruita

Recepta del mes

AMANIDA DE FIDEUS	<p>Elaboració</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coure els fideus en un cassó amb abundant aigua durant 7-8 minuts fins que estiguin grenyals. 2. Escórrer, refredar i reservar amb unes gotes d'oli per tal que no s'enganxin. 3. Pelar i trinxar la pastanaga 4. Treure petits brots de bròquil i coure un parell de minuts en un cassó amb aigua. Escórrer. 5. Trinxar les fulles de cilantre. 6. Tallar el tomàquet i posar en un bol. Afegir els fideus i la resta de verdura. 7. Amanir tot plegat amb sal, pebre, un raig d'oli i unes gotes de vinagre. Serviu-la ben fresqueta.
<p>Ingredients (4 persones)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 160 g de fideus gruixuts (perla) • 4 tomàquets vermells • 200 g de bròquil • 1 pastanaga • Cilantre fresc • Oli d'oliva verge extra • Sal • Pebre negre • Vinagre de fruites 	<p>Observacions</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fixeu-vos en els temps de cocció dels fideus que indica el fabricant. Aneu-los provant per saber el punt de cocció. 2. Varieu els vegetals segons us agradin. Podeu posar una mica de bacallà esqueixat, files d'anxova o formatge curat.

Font: www.alicia.cat

MENÚ REVISAT PER: MARINA PERUGINI, llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments, màster en dietètica i nutrició humana.