

**Dilluns****6****Dimarts****7****Dimecres****8****Dijous****9****Divendres****10**

Lenties estofades  
Croquetes d'espinacs  
Enciams variats amanits amb pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Remenat d'ous amb salsa de tomàquet  
logurt natural amb síndria

Arròs amb verdures  
Filet de lluç al forn amb salsa verda  
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Remenat d'ous amb salsa de tomàquet  
logurt natural amb síndria

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Cruixents de pollastre arrebossat casolans  
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida d'arròs completa  
Llom de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Llom de porc a la planxa  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb verdures i ametlles  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

**13**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Pollastre al forn  
Xíps de xirivía i moniato  
Fruita natural de temporada

**14**

Sopa d'au amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca  
Filet de carn magra de porc a la planxa  
Fruita natural de temporada

**15**

Pèsols estofats  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patates guisades amb bacallà  
Tomàquet amanit amb orenga  
logurt amb ametlles

**16**

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de pernil cuit  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sardines fresques al forn  
Amanideta verda  
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva  
Fruita natural de temporada

**17**

Saltat de verdura i patata de temporada  
Calamars a la romana  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
logurt natural

i per sopar...  
Arròs saltat amb hortalisses  
Ous farts d'estiu  
Fruita natural de temporada

**20**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Fruita de patata i fonoll  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Hummus amb bastonets de pa integral  
Verdures saltades amb arròs  
logurt natural

**21**

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de logurt grec, oli, menta i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Espinacs saltats amb panses i pinyons  
Cuixetes de pollastre a la cassola amb ceba i pastanaga  
Fruita natural de temporada

**22**

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc  
Lenties estofades amb patates  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de pasta integral  
Truita de pebrots  
Fruita natural de temporada

**23**

Sopa de lletres  
Llibrets de porc farts de pernil cuit i formatge  
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro  
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i olives  
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu  
Fruita natural de temporada

**24**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Daus de pollastre al curri  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat  
Fruita natural de temporada

**27**

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Arròs integral a la cassola  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata i bròquil  
Lluç amb salsa verda  
Fruita natural de temporada

**28**

Brou de carn amb galets  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Lenties saltades amb arròs i pernil  
Fruita natural de temporada

**29**

Lenties estofades  
Truita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba  
Fruita natural de temporada

**30**

Bròquil amb patata  
Croquetes de cigró casolanes  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Truita de patata i ceba  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

**1 Maig**

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.