

Dilluns

4

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb arròs integral
Trita de verat
Fruita natural de temporada

Dimarts

5

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
Bistec de vedella a la planxa/forn
Fruita natural de temporada

Dimecres

6

Fesolets amb patates
Pollastre rostit amb bolets
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates gratinades al forn
Hamburguesa vegetal a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

Dijous

7

Cigrons estofats amb verdures
Trita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Sjïpa a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

Divendres

8

Saltat de verdura i patata de temporada
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Remenat d'ous amb patata, ceba i pebrot i torradeta de pa
Fruita natural de temporada

11

Llenties amb arròs i oli d'oliva
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravel·la integral
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

12

Tallarines integrals campestres amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

13

Pèsols guisats amb patates
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

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

14

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Paella mixta d'arròs (pollastre, sjïpa i gambes)
Fruita de temporada

i per sopar...
Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

15

Verdura de temporada amb patata
Cigrons estofats amb verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita natural de temporada

18

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de verdures
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Mini pizzas d'albergínia i mozzarella
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
logurt amb anacards

19

Amanida d'arròs amb pastanaga i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
logurt amb ametlles

20

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates estofades amb hortalisses
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita natural de temporada

21

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

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

22

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Formatge
Fruita natural de temporada

25

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

i per sopar...
Sonsos arrebossats
Amanida variada
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

26

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...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

27

Patata i pèsols bullits amb oli d'oliva
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Croquetes casolanes
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

28

Crema de cigró
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa barrejada (verdures i carn del caldo amb pistons)
Fruita natural de temporada

29

Saltat de verdura i patata de temporada
Fregidets d'abadejo
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonífol
Fruita natural de temporada

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, sorell, 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.