



Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

3

Dijous

4

Divendres

5

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

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Hamburguesa vegetal
Xips de xirivía i pastanaga
Fruita natural de temporada

Espaguetis integrals amb salsa de formatges
Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita natural de temporada

Lenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs completa
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

Verdura de temporada amb patata
Croquetes de cigró casolanes
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Trita de patata i ceba
logurt natural amb síndria

8

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

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonítol
Fruita natural de temporada

9

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor amb patata
Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro
Fruita de temporada

10

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Lenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates guisades amb bacallà
logurt amb ametlles

11

Mongeta tendra amb patata
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
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

12

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Filet de carn magra de porc a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

15

Pèsols i patata (amb maionesa opcional)
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Hummus amb bastonets de pa integral
logurt natural

16

Sopa d'au amb arròs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs saltats amb panses i pinyons
Filet de porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

17

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

18

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

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

19

Verdura de temporada i patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
logurt natural

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

22

Amanida juliana de colors
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil
Fruita de temporada

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

23

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Mandonguilles mixtes amb salsa d'ametlles
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

24

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Mandonguilles mixtes amb salsa d'ametlles
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de moniato i pastanaga
Trita amb carbassó
Fruita natural de temporada

25

Mongeta tendra amb patata
Fideuà de peix amb salsa allioli
Fruita de temporada

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

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de pemil cuit
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Orada al forn amb pèsols i pastanaga baby
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, 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