



Dilluns

4

Dimarts

5

Dimecres

6

Dijous

7

Divendres

8

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

Fesolets amb verdures
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

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

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gaspacho"
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pemil salat
logurt natural amb síndria

11

12

13

14

15

Lenties estofades
Trita de pemil cuit
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
logurt natural

i per sopar...
Pastís de patata, carn picada mixta i xampinyons gratinat al forn
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gaspacho"
Espirals amb pesto
logurt natural amb ametlles

Crema de carbassó amb rostes de pa al forn
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

Bròquil i pastanagues amb patata
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

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

18

19

20

21

22

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

i per sopar...
Crema de pastanaga
Quiche d'ous amb verdures
Fruita natural de temporada

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata gratinada al forn
Filet de porc amb salsa de formatge
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

Amanida juliana de colors
Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Pollastre al forn
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

Crema de pastanaga
Ous i patates amb salsa verda (all i julivert)
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Orada al forn amb moniato
logurt natural

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Bistec de vedella a la planxa amb arròs blanc saltat
Fruita natural de temporada

25

26

27

28

29

Crema de mongeta tendra, pastanaga i ceba
Arròs a la cassola amb au
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa minestrone
Hummus de llenties i bastonets de pastanaga
Fruita natural de temporada

Llenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

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

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Suprema de salmó a la planxa
Patata al caliu
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

Coliflor gratinada amb beixamel
Croquetes de cigrò casolanes
Bistec de vedella a la planxa amb raves i tomàquet verd
Postres d'aniversari

i per sopar...
Purè de moniato i pastanaga
Trita amb carbassó
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, sored, 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