

**Dilluns****4**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de verdures
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i pinya
Orada al forn amb llimona
Xips de moniato
Fruita de temporada

Dimarts**5**

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Tomàquet amanit amb mozzarella
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita de temporada

Dimecres**6**

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn
Llenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Fruita de temporada

Dijous**7**

Fesolets amb verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Sipia a la planxa i patata al caliu
Fruita de temporada

Divendres**8**

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

i per sopar...
Sopa de lletres
Quiche d'ou amb verdures
Plàtan amb xocolata negra

11

Puré de bledes i patata amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de fideus
Seitons arrebossats
Cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

12

Pèsols guisats amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats
Trita de patata i ceba
Fruita de temporada

13

Cigrons estofats amb espinacs
Trita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Fruita de temporada

14

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Salsitxes de porc al forn
Escalivada de pebrot vermell i alberginies
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita de temporada

15

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba
Anelles de calamar a la planxa
Fruita de temporada

18

Crema de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn
Ous i patates amb salsa verda (all i juliver)
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

19

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Gall dindi amb samfaina i patata al caliu
Fruita de temporada

20

Mongeta tendra amb patata
Fideus a la cassola
Fruita de temporada

i per sopar...
Puré de patates gratinat
Trita de pebrots
Fruita de temporada

21

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Fruita de temporada

22

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Filet de gall dindi arrebossat
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes
Postres d'aniversari

i per sopar...
Crema de carbassó
Conill amb allioli
Fruita de temporada

25**26****27****28****29**

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