

Dilluns

30 Set

Macarrons a la bolonyesa vegetal
Nuggets de bròquil i formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

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

Dimarts

1

Arròs xinès
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

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

Dimecres

2

Espinacs amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

Dijous

3

Amanida juliana de colors
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

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

Divendres

4

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Fruita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

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

7

Pèsols guisats amb patates
Calamars a la romana casolans
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Gall dindi amb ceba, all i llorer al forn
Fruita natural de temporada

8

Tallarines camperes amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
logurt natural

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb allet
Remenat d'ou i porro
Fruita natural de temporada

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Fruita de verdura
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Llibrets de porc farcits de pernil cuit
Patata al caliu
Fruita de temporada

10

Bròquil i pastanagues amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

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

11

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Rodanxa de formatge fresc
Fruita natural de temporada

14

Fideus integrals amb verdures
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sardines fresques al forn
Patates rosses
Fruita natural de temporada

15

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Fruita de patates
Fruita natural de temporada

16

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

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

17

Mongeta tendra amb patata
Salsibxes de porc amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

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

18

Llenties estofades
Fruita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

21

Arròs amb salsa de tomàquet
Fruita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

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

22

Llacets amb beixamel i formatge
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdura de temporada amb patata
Fruita amb formatge
Fruita natural de temporada

23

Sopa amb meravel·la integral
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada

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

24

Cigrons estofats amb espinacs
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

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

25

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

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sandvitx d'alvocat, olivada i boníol
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, sòrell, 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.