

Dilluns

8

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

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

Dimarts

9

Arròs amb verdures
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres
Ous farcits de verat i olives verdes
Fruita natural de temporada

Dimecres

10

Crema de pastanaga i carbassa amb rostos de pa al forn
Gall dindi guisat a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida juliana de colors
Pastís de patata, carn picada de vedella i xampinyons gratinat al forn
Fruita natural de temporada

Dijous

11

Divendres

12

Llenties estofades
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

15

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

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

16

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

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Falafel amb salsa tzatziki
Fruita natural de temporada

17

Pèsols estofats
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu
logurt natural amb ametlles

18

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

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

19

Coliflor gratinada amb beixamel
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
logurt natural

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

22

Sopa de lluç amb pistons
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

23

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de logurt grec, oli, menta i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de llenties amb tomàquet xerri, blat de moro i verat
Filet de porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

24

Crema de carbassó
amb rostos de pa al forn
Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

25

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Fideuà de peix amb salsa allioli
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Bistec de vedella a la planxa
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

26

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Daus de pollastre al curri
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Postres d'aniversari

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

29

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

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

30

Espaguetis integrals amb salsa de formatges
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

1 Oct

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

2 Oct

Mongetes seques saltades amb all i julivert
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

3 Oct

Bròquil amb patata
Croquetes de cigrò casolanes
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes)
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 seitò. 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.