

Dilluns

1

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

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

Dimarts

2

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

i per sopar...
Bledes amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Mel i mató

Dimecres

3

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

i per sopar...
Patates gratinades al forn
Cuixa de pollastre a la planxa
logurt amb anacards

Dijous

4

Mongeta tendra amb patata
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Sardines fresques al forn
Fruita natural de temporada

Divendres

5

Mongetes seques estofades amb pastanagues
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...
Saltat de verdura i patata de temporada
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

8

9

Sopa d'au amb arròs
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Gall dindi amb samfaina
Fruita natural de temporada

10

Pèsols estofats
Trita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb salmó i pastanaga
Fruita natural de temporada

11

Cigrons estofats amb espinacs
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Seitons arrebossats
Fruita natural de temporada

12

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...
Amanida al gust
Trita de patates i ceba
Fruita natural de temporada

15

Arròs integral amb salsa de tomàquet
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 de tomàquet, nous i olives
Anelles de calamar a la planxa amb cuscús
logurt natural amb ametlles

16

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 verda d'hortalisses
Cuixa de pollastre a la planxa
Patata al caliu
logurt amb anacards

17

Crema de carbassó amb rostes 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...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

18

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

i per sopar...
Trita de patata i carbassó
Alvocat i tomàquet amanit
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

19

Caldo de nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i prunes
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Patates xips
Neules i torrons

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

22

23

24

25

26

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.