

**Dilluns****8**

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

i per sopar...  
Amanida amb fruita seca i formatge  
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet  
Patata al caliu  
Fruita natural de temporada

**Dimarts****9**

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

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

**Dimecres****10**

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

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Pastís de patata i carn  
Fruita natural de temporada

**Dijous****11**

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

i per sopar...  
Amanida de tomàquet i olives  
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda  
Llesca de pa amb tomàquet  
Fruita natural de temporada

**Divendres****12**

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

i per sopar...  
Cuscús amb hortalisses i fruita seca esmicolada  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

**15**

Purè de bledes i patata amb rostes de pa al forn  
Macarrons amb salsa bolonyesa (50% porc i 50% vedella) amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs amb verdures  
Orada al forn amb llimona  
Fruita natural de temporada

**16**

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

i per sopar...  
Patates gratinades al forn  
Pinxos de rap i pebrots  
Xips de moniato  
logurt natural amb ametlles

**17**

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...  
Amanida de tomàquet i blat de moro  
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa  
Patates rosses  
Fruita natural de temporada

**18**

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...  
Crema de carbassó  
Remenat d'ous amb ceba i xampinyons  
Fruita natural de temporada

**19**

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

i per sopar...  
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge  
Espirals amb pesto  
Fruita natural de temporada

**22**

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 rodanxes de raves  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs 3 delícies  
Seitons arrebossadets  
Verdures saltades  
Fruita natural de temporada

**23**

Mongeta tendra amb patata  
Fideus a la cassola  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Gall dindi guisat a la jardinera  
Fruita natural de temporada

**24**

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

i per sopar...  
Crema de verdures de temporada  
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet  
Fruita natural de temporada

**25**

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

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

**26**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil  
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Pastís d'ou amb verdures  
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva  
Fruita de temporada

**29**

Amanida juliana de colors  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba  
Moniato al caliu  
Fruita de temporada

**30**

Caldo vegetal amb pasta de llegum  
Truita de patata i fonoll  
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita de temporada

**31**

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...  
Espinacs amb patates  
Bistec de vedella a la planxa  
Fruita de temporada

**1 Feb**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Daus de pollastre al curri amb guarnició d'arròs blanc  
Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pa integral amb tomàquet, oli, alvocat i formatge  
Truita de carbassó i ceba  
Fruita de temporada

**2 Feb**

Crema de bròquil, patata i pastanaga  
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Macarrons amb verdures  
Pinxo amb daus de porc i pinya  
Brots variats amb orellanes i panses  
Fruita 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, 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.

**Dilluns****5**

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

i per sopar...  
Purè de patates gratinat  
Sipia a la planxa i patata al caliu  
Amanida variada d'hortalisses  
Fruita de temporada

**Dimarts****6**

Arròs amb verduretets  
Truita a la francesa  
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa i moniato  
Tall de formatge fresc  
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva  
Fruita de temporada

**Dimecres****7**

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

i per sopar...  
Patates al forn amb ceba  
Filet de gall dindi a la planxa  
Fruita de temporada

**Dijous****8**

Amanida amb dauets de truita, cansalada, pipes i vinagreta  
Botifarra de porc al forn  
Xips de moniato  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa d'au amb meravella  
Patates a la planxa i fonoll  
Pebrot verd al forn  
Postres Llarders

**Divendres****9**

Macarrons amb salsa bolonyesa (50% porc i 50% vedella) amb formatge ratllat  
Cruixents de pollastre arrebossat casolans  
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro  
Pa de pessic banyat de xocolata

i per sopar...  
Amanida al gust  
Mini pizzes d'albergínia i mozzarella  
Fruita de temporada

**12**

Purè de bledes i patata amb rostes de pa al forn  
Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada  
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet  
Fruita de temporada

**13**

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de pernil cuit  
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de meravella  
Cuixetes de pollastre a la cassola amb ceba i pastanaga  
Fruita de temporada

**14**

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...  
Crema de carbassa amb rostes cruixents  
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa  
Carxofa saltada  
Fruita de temporada

**15**

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...  
Arròs amb verduretets i mongeta blanca  
Tomàquets xerri amanits amb ruca  
Postres Llarders

**16**

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

i per sopar...  
Sopa minestrone  
Truita de patata i ceba  
Fruita de temporada

**19**

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 logurt natural

i per sopar...  
Sopa de lletres  
Seitons arrebossadets  
Verdures saltades  
Fruita de temporada

**20**

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

i per sopar...  
Arròs amb verduretets  
Truita de formatge  
Fruita de temporada

**21**

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

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Llom de porc arrebossat amb panet  
Fruita de temporada

**22**

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

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu  
Fruita de temporada

**23**

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Cassoleta de cigrons al curri amb patates i bròquil  
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata gratinada al forn  
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda  
Fruita de temporada

**26**

Amanida juliana de colors  
Arròs a la cassola amb au  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Moniato al forn  
Broquetes de verdures, gambes i pinya  
Fruita de temporada

**27**

Caldo vegetal amb pasta de llegum  
Truita de patata i fonoll  
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bròquil i pastanaga al vapor  
Pa amb tomàquet i formatges variats  
Fruita de temporada

**28**

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams logurt natural

i per sopar...  
Crema de carbassa i poma  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita de temporada

**29**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Daus de pollastre al curri amb guarnició d'arròs blanc  
Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda amb pastanaga i poma  
Ous ferrats sucats amb pa integral  
Fruita de temporada

**1 Març**

Crema de bròquil, patata i pastanaga  
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patata  
Llom de salmó amb compota de poma  
Fruita 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.

**Dilluns****4**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Truita 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**

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

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

**Dimecres****6**

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxes de raves  
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 amb lletres  
Quiche d'ou amb verdures  
Plàtan amb xocolata negra

**11**

Purè de bledes i patata amb rostes de pa al forn  
Espaguetis a la bolonyesa amb formatge ratllat  
Fruita de temporada

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

**12**

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita 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

**13**

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  
Truita de patata i ceba  
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 rodanxes 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**

Mongeta tendra amb patata  
Fideus a la cassola  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patates gratinat  
Truita de pebrots  
Fruita de temporada

**20**

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  
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 rodanxes  
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.