

Dilluns**6****Dimarts****7****Dimecres****8****Dijous****9****Divendres****10**

Lenties estofades
Croquetes d'espinacs
Enciams variats amanits amb pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Remenat d'ous amb salsa de tomàquet
logurt natural amb síndria

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Llom de porc a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb verdures i ametlles
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Rodanxetes de tomàquet, olives negres i amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs completa
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

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

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Falafel al forn
Xips de xirivía i pastanaga
Fruita natural de temporada

13

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

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pollastre al forn
Xips de xirivía i moniato
Fruita natural de temporada

14

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

i per sopar...
Patates guisades amb bacallà
Tomàquet amanit amb orenga
logurt amb ametlles

15

Saltat de verdura i patata de temporada
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

16

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sardines fresques al forn
Amanideta verda
Lesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita natural de temporada

17

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...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Filet de carn magra de porc a la planxa
Fruita natural de temporada

20

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Truita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Hummus amb bastonets de pa integral
Verdures saltades amb arròs
logurt natural

21

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Lenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Truita de pebrots
Fruita natural de temporada

22

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Daus de pollastre al curri
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita natural de temporada

23

Sopa de lletres
Llibrets de porc farcits de pernil cuit i formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Pastís de Sant Jordi

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

24

Cigrons bullits amb oli d'oliva
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...
Espinacs saltats amb panses i pinyons
Cuixetes de pollastre a la cassola amb ceba i pastanaga
Fruita natural de temporada

27

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Arròs integral a la cassola
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

28

Lenties estofades
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

29

Brou de carn amb galets
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Coliflor gratinada
Lenties saltades amb arròs i pernil
Fruita natural de temporada

30

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

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Truita de patata i ceba
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

1 Maig

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, sorrell, 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

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb arròs integral
Truita de verat
Fruita natural de temporada

Dimarts

5

Fesolets amb patates
Pollastre rostit amb bolets
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates gratinades al forn amb salsa de
Hamburguesa vegetal a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

Dimecres

6

Saltat de verdura i patata de temporada
Pollastre rostit amb bolets
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Remenat d'ous amb patata, ceba i pebrot i torradeta de pa
Fruita natural de temporada

Dijous

7

Cigrons estofats amb verdures
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
logurt natural

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

Divendres

8

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...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Bistec de vedella a la planxa/forn
Fruita natural de temporada

11

Llenties amb arròs i oli d'oliva
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravel·la integral
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

12

Pèsols guisats amb patates
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Truita de patata i ceba
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

13

Verdura de temporada amb patata
Cigrons estofats amb verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
logurt natural

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita natural de temporada

14

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Paella mixta d'arròs (pollastre, sjïpia i gambes)
Fruita de temporada

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

15

Tallarines integrals camprestres amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

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

18

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

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

19

Mongeta tendra amb patata
Llenties estofades
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates estofades amb hortalisses
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita natural de temporada

20

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

21

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

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

22

Amanida d'arròs amb pastanaga i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
logurt amb ametlles

25

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

i per sopar...
Sonsos arrebossats
Amanida variada
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

26

Patata i pèsols bullits amb oli d'oliva
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Croquetes casolanes
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

27

Saltat de verdura i patata de temporada
Fregidets d'abadejo
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonifol
Fruita natural de temporada

28

Crema de cigró
Truita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa barrejada (verdures i carn del caldo amb pistons)
Fruita natural de temporada

29

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

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn gratinat
Tomàquet amanit amb orenga
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, 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

1

Sopa de lluç amb pistons
Truita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimarts

2

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimecres

3

Amanida de llenties amb
pastanaga i poma
Filet de lluç al forn amb salsa
verda
Rodanxetes de tomàquet madur,
amb olives verdes, cogombre
amb fulles d'enciam romana i
vinagreta de iogurt grec, oli,
menta i orenga
Fruita de temporada

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

Dijous

4

Amanida de tomàquet, olives
negres, orenga i formatge fresc
Cigrons estofats amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

Divendres

5

Croquetes de pollastre
Entrepanet de salsitxes
amb assortit de salses
Patates rosses
Gelats de gel sabor

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

8

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Arròs integral a la cassola
Fruita de temporada

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

9

Amanida de llenties amb
tomàquet, pastanaga, verat i
olives negres
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

10

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

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

11

Mongetes seques saltades amb
all i julivert
Cuixa de pollastre a la planxa
amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida camperola de patata
(tomàquet vermell, blat de moro i
olives verdes i negres)
Seitons arrebossats
Fruita natural de temporada

12

Amanida de pasta amb blat de
moro, olives verdes i pastanaga
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
logurt natural

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

15

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

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

16

Fesolets bullits amb oli d'oliva
Pollastre guisat amb xampinyons
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de pasta amb blat de
moro, olives verdes, pastanaga i
verat
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

17

Amanida d'arròs amb pastanaga
i blat de moro
Filet de lluç al forn amb salsa de
tomàquet
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

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

18

Cigrons estofats amb verdures
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb
daüets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

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

19

Menú Festiu A
Menú Festiu B

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de
moro, pastanaga i verat
Filet de porc amb salsa de
formatge
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, sorrell, 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.