

Dilluns

6

Dimarts

7

Dimecres

8

Dijous

9

Divendres

10

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Iogurt 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

Llacets amb beixamel i formatge
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

Fesolets amb verdures
Cruixents de pollastre arrebossats casolans
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...
Purè de bròquil i pastanaga
Pastís de patata i carn
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 de tomàquet i olives
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

14

Lenties estofades
Trita a la francesa
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives negres
Fruita de temporada

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

15

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

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

16

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Iogurt natural

i per sopar...
Arròs amb verdures
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa
Patates rosses
Fruita natural de temporada

17

Arròs xinès
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i blat de moro
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

20

Pèsols guisats amb patates
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

21

Sopa de galets petits i cigrons
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

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

22

Paella mixta d'arròs (pollastre, sípia i gambes)
Croquetes d'espínacs
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olives negres
Iogurt natural

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

23

Coliflor gratinada amb beixamel
Peix fresc de Mercat
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...
Crema de verdures de temporada
Cigrons amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Fruita natural de temporada

24

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

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

27

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

28

Amanida juliana de colors
Cigrons amb arròs integral i verdures
Fruita de temporada

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

29

Col amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
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...
Pa integral amb tomàquet, oli, alvocat i formatge
Trita de carbassó i ceba
Fruita de temporada

30

Risotto de formatges
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Espínacs amb patata
Bistec de vedella a la planxa
Fruita de temporada

31

Lenties estofades
Trita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Postres d'aniversari

i per sopar...
Macarrons amb verdures
Pinxo amb daus de porc i pinya
Brot 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, 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.