

**DILLUNS 3**

- Amanida verda amb ou dur
- Fideus a la cassola de verdures amb all i oli
- Taronja

**SOPAR** Crema de verdures, peix, amanida i fruita

**DIMARTS 4**

- Empedrat vegetal
- Pilota rostida al forn amb tomàquet
- Plàtan

**SOPAR** Amanida verda, peix al forn amb patata, fruita

**DIMECRES 5**

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Poma

**SOPAR** Crema de pastanaga, peix, amanida i fruita

**DIJOUS 6**

- Amanida de pasta amb salsa rosa casolana
- Peix fresc al forn amb amanida
- Maduixes

**SOPAR** Crema de carbassó, remenat d'espàrrecs, fruita

**DIVENDRES 7**

- Bròquil, cigrons i patata
- Pollastre al forn amb carbassó arrebossat
- logurt natural ecològic

**SOPAR** Crema de pèsols, sardines al forn, fruita

**DILLUNS 10**

- Crema de carbassó
- Hamburguesa de vedella amb mongetes seques
- Taronja

**SOPAR** Verdura del temps, peix, amanida i fruita

**DIMARTS 11**

- Arròs integral amb tomàquet
- Tronquets de lluç casolans amb amanida
- Poma

**SOPAR** Sopa de mill, ou, amanida i fruita

**DIMECRES 12**

- Patisset de verdures amb amanida
- Macarrons a la bolonyesa vegetal
- logurt natural

**SOPAR** Crema de carbassa, ou, amanida i fruita

**DIJOUS 13**

- Ensaladilla amb oli
- Pollastre al forn amb salsa de prunes
- Plàtan

**SOPAR** Amanida verda, ou ferrat, fruita

**DIVENDRES 14**

- Cigrons amb patata
- Ous amb sofregit de ceba i tomàquet
- Maduixes

**SOPAR** Amanida, hamburguesa de quinoa amb verdures, fruita

**DILLUNS 17**

- Rissoto de bolets
- Bacallà al forn amb tomàquet
- Plàtan

**SOPAR** Verdures al forn, conill, amanida i fruita

**DIMARTS 18**

- Espaguetis amb crema de llet
- Truita de calçots amb amanida
- logurt natural

**SOPAR** Verdures saltades, peix blau amb patata i fruita

**DIMECRES 19**

- Amanida verda amb poma i formatge
- Llenties estofades de verdures
- Taronja

**SOPAR** Verdura del temps, peix, amanida i fruita

**DIJOUS 20**

- Amanida de patata amb maionesa casolana
- Gall dindi arrebossat i amanida
- Prunes

**SOPAR** Crema de xampinyons, truita, amanida i fruita

**DIVENDRES 21**

- Vichyssoise
- Aletes de pollastre amb hummus
- Batut de maduixes natural

**SOPAR** Amanida amb fruits secs, truita de patata, fruita

**DILLUNS 24**

FESTA

**SOPAR**

**DIMARTS 25**

- Ensaladilla amb oli
- Truita de bròquil i formatge amb amanida
- logurt ecològic

**SOPAR** Crema tèbia de tomàquet, peix al forn, amanida, fruita

**DIMECRES 26**

- Amanida verda amb sardinetes
- Mandonguilles amb xampinyons i puré de patates
- Nespres

**SOPAR** Verdura al vapor, truita de patata, amanida, fruita

**DIJOUS 27**

- Espirals integrals amb tomàquet i formatge
- Calamars enfarinats amanida
- Poma

**SOPAR** Amanida, tofu saltat amb verdures i cigrons, fruita

**DIVENDRES 28**

- Cigrons amb patata
- Estofat de gall dindi a la jardineria
- Nectarina

**SOPAR** Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

**DILLUNS 31**

- Hummus amb bastonets de pastanaga i pa integral torrat
- Arròs integral amb conill i carbassa
- Plàtan

**SOPAR** Espinacs amb ou poché, amanida i fruita

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

\* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hortalisses fresques: enciam, espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...  
\* Aquest mes introduïrem la prunacom a fruita de temporada

Verdures i hortalisses de temporada: faves, pèsols, espàrrec verd, bledes...

Saltat de faves amb pernil salat  
Ingredients: 2 Kg de faves fresques; 250 g de daus de pernil; 250 g d'alls tendres picats; 1 ramet de menta, oli d'oliva i sal.  
Pelar i bullir les faves, amb sal i el ramet de menta. Coure 25-30 min. Refredar amb aigua freda. Sofregim els alls tendres amb el pernil amb un raig d'oli. Saltejar-ho tot amb una mica de menta i sal.