

**Dilluns****6****Dimarts****7**

Lenties estofades  
Croquetes d'espinacs  
Tomàquet vermell i olives negres  
logurt natural sense sucre

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

**Dimecres****8**

Crema de verdures de temporada  
Llom de porc al forn amb salsa de rostit  
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

**Dijous****9**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
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

**Divendres****10**

Arròs amb verdures  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb remolatxa 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  
Macarrons a la 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**

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

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

**15**

Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de pernil cuit  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

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

**16**

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

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

**17**

Sopa d'au amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
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  
Enciams variats amanits amb blat de moro i olives  
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 estofats amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
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 sense sucre

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

**30**

Bròquil amb patata  
Croquetes de cigró casolanes  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
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, 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****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  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita natural de temporada

**Dimecres****6**

Saltat de verdura i patata de temporada  
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  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
logurt natural sense sucre

i per sopar...  
Sipia 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  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
Fruita de temporada

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

**11**

Verdura de temporada amb patata  
Cigrons estofats amb verdures  
logurt natural sense sucre

i per sopar...  
Sopa amb meravella 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**

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

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, sipia i gambes)  
Fruita de temporada

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

**15**

Espaguetis integrals camperes amb formatge ratllat  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

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

**18**

Sopa de lluç amb pistons  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
logurt natural sense sucre

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

**19**

Mongeta tendra amb patata  
Lenties estofades amb arròs integral  
Fruita de temporada

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

**20**

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
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  
Macarrons a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

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

**26**

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

**27**

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

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

**28**

Patata i pèsols bullits amb oli d'oliva  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
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  
Enciams variats amanits amb tomàquet, olives i blat de moro  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Pastis 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

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

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

## Dimecres

3

Amanida de lleties amb pastanaga i poma  
Filet de lluç al forn amb salsa verda  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

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

## Dijous

4

Sopa de lluç amb pistons  
Trita de patata i ceba  
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana  
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  
Iogurt natural sense sucre

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

8

\*Jornada gastronòmica del Marroc\*  
Cuscús amb verdures  
Pinxos moruns de pollastre  
Taronja amb canyella  
MENÚ TEMATIC

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

9

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

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

10

Bròquil amb patata  
Croquetes de cigró casolanes  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

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

11

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
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

Arròs amb salsa de tomàquet  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Iogurt natural sense sucre

i per sopar...  
Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, blat de moro i olives verdes i negres)  
Sandvitx d'alvocat, olivada i boníol  
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  
Iogurt 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

Cigrons estofats amb verdures  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb blat de moro i olives  
Fruita de temporada

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

18

Amanida d'arròs amb pastanaga i blat de moro  
Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga  
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

Amanida russa amb ou dur, verat i olives  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Gelats

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, sorell, bròtola, llengüadina, 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.