



1. SETMANA

2. SETMANA

3. SETMANA

4. SETMANA

5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
					Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres Iogurt natural granel i per sopar... Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Crep de pernil cuit i mozzarella Fruita de temporada
	Crema de verdures de temporada Fideus a la cassola Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada i per sopar... Llenties estofades Tall de formatge fresc Llesca de pa amb tomàquet Fruita de temporada	Sopa de lluç i crancs amb arròs Cuscús amb cigrons i verdures d'hivern Fruita de temporada i per sopar... Espirals amb pesto Seïrons arrebossadets Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Fruita de temporada		Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral Fruita de temporada i per sopar... Bròquil i pastanagues amb patata Remenat d'ous, ceba i xampinyons Fruita de temporada	
	Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Truita de verdures Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Sopa amb arròs integral Falafel al forn Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada	Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn Cassoleta de cigrons amb patates Fruita de temporada i per sopar... Espirals amb verdures Conill amb allioli Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Pastanaga ratllada, blat de moro, grans de magrana i fulles d'enciams romana Fruita de temporada i per sopar... Crema de porros i rostes de pa Sardines fresques al forn Pa amb tomàquet Fruita de temporada	Llenties estofades amb patates Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja Fruita de temporada i per sopar... Coliflor amb patata Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Peix fresc de Mercat Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves Iogurt natural granel i per sopar... Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Truita a la francesa Pastanaga ratllada, blat de moro, grans de magrana i fulles d'enciams romana Fruita de temporada
	Crema de bròquil, patata i pastanaga Arròs a la cassola amb fesols i verduretes Fruita de temporada i per sopar... Brou de carn amb galets Hamburguesa de pollastre a la planxa Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Fruita de temporada	Llenties estofades Truita de patata i ceba Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Saltat de verdures Filet de verat enfarinat Llesca de pa amb tomàquet Fruita de temporada	Caldo de Nadal amb galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Patates xips Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Neules i torrons i per sopar... Arròs a la cubana (amb salsa de tomàquet i ou ferrat) Rodanxes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams 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 seïtò. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les cocccions 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.