

1- SETMANA

2- SETMANA

3- SETMANA

4- SETMANA

5- SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4	5
	Arròs amb salsa de tomàquet Falafel (croquetes de cigrons) Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro Iogurt natural granel i per sopar... Sopa d'au amb arròs Conill al forn Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro	Tallarines campestres amb formatge ratllat Truita de formatge Fulles d'enciams variats amb brins d'api i rodanxetes de raves Fruita de temporada i per sopar... Verdura de temporada Rap a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pilorilles amb tela amb salsa d'ametlles Fruita de temporada i per sopar... Llenties bullides amb oli d'oliva Tall de formatge fresc Llesca de pa amb tomàquet Fruita de temporada	Caldo vegetal amb pasta de llegum Filet de gall d'indi arrebossat Rodanxetes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada i per sopar... Espaguetis a la putanesca Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs Peix fresc de Mercat Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres Fruita de temporada i per sopar... Crema de verdures de temporada Crep de pernil cuit i mozzarella Fruita de temporada
	8	9	10	11	12
	Crema de bròquil, patata i pastanaga Fideuà de peix amb salsa alloli Rodanxetes 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	Risotto de xampinyons i formatge Truita de patata i fonoll Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxes Fruita de temporada i per sopar... Espirals amb pesto Seïtons arrebossats Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Fruita de temporada	Fesolets amb verduretes Croquetes d'espinacs Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua ratllada i blat de moro Iogurt natural granel i per sopar... Crema de pastanaga i carbassa Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat Fruita de temporada	Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Estofat de pollastre amb ceba, pebrot i pastanaga Fruita de temporada i per sopar... Bròquil i pastanagues amb patata Remenat d'ous, ceba i xampinyons Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Peix fresc de Mercat Escarola amb brins d'api i olives verdes a rodanxetes Fruita de temporada i per sopar... Cigrons estofats amb espinacs Pir de pollastre arrebossat Fruita de temporada
	15	16	17	18	19
	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 d'arròs integral Falafel al forn Rodanxetes de pastanaga, poma i pipes amb fulles d'enciams Fruita de temporada	Bròquil i pastanagues amb patata Llenties estofades amb arròs Fruita de temporada i per sopar... Espirals amb verdures Conill amb alloli Fruita de temporada	Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Pastanaga ratllada, blat de moro, nabius 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	Cigrons bullits amb oli d'oliva 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 llorer al forn Fruita de temporada	Arròs amb verduretes Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives negres, formatge fresc, oli i orenga amb fulles d'enciam meravel·la Postres d'aniversari 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
	22	23	24	25	26
	Crema de pastanaga i carbassa Arròs a la cassola amb fèsols 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 amb verdures 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	Espinacs amb patata Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada 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		
	29	30	31		

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 seïtó. 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.