

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| | | | | |
| SOPAR | SOPAR | SOPAR | SOPAR | SOPAR |
| DILLUNS 3 | DIMARTS 4 | DIMECRES 5 | DIJOUS 6 | DIVENDRES 7 |
| SOPAR | SOPAR | SOPAR | SOPAR | SOPAR |
| DILLUNS 10 | DIMARTS 11 | DIMECRES 12 | DIJOUS 13 | DIVENDRES 14 |
| SOPAR | FESTIU SOPAR | - Arròs amb tomàquet - Hamburguesa a la planxa amb amanida - Síndria SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita | - Ensaladilla russa - Pollastre al forn amb amanida - logurt natural SOPAR Cus-cús amb verdures, peix, amanida i fruita | - Llenties guisades amb verdures - Calamars enfarinats amb amanida - Nectarina SOPAR Amanida, pa amb tomàquet i truita, fruita |
| DILLUNS 17 | DIMARTS 18 | DIMECRES 19 | DIJOUS 20 | DIVENDRES 21 |
| - Arròs integral saltat amb pernil - Truita de carbassó amb amanida - Meló SOPAR Crema de verdures, peix, amanida i fruita | - Mongeta verda, patata i pastanaga - Pernilets de pollastre amb xampinyons saltats - Prunes SOPAR Brou amb pasta fina, peix, amanida i fruita | - Macarrons a la bolonyesa - Bacallà al forn amb amanida - Plàtan SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita | - Amanida de cigrons - Estofat de gall dindi - logurt natural SOPAR Crema de pastanaga, peix, amanida i fruita | - Patates a la marinera - Croquetes de rostit amb amanida - Kiwi SOPAR Verdures al forn, ou, amanida i fruita |
| DILLUNS 24 | DIMARTS 25 | DIMECRES 26 | DIJOUS 27 | DIVENDRES 28 |
| - Crema de carbassó - Botifarra amb mongetes seques - Poma SOPAR Brou vegetal amb arròs, peix, amanida i fruita | - Espaguetis a la carbonara - Filet de maira arrebossada amb amanida - Meló SOPAR Verdura del temps, conill, amanida i fruita | - Patata, pèsols i pastanaga - Rostit de pagès - Pera SOPAR Patata i ceba al forn, peix, amanida i fruita | - Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida - Fideus a la cassola - Préssec SOPAR Crema de verdures, ou, amanida i fruita | - Arròs amb tomàquet - Salmó al forn amb amanida - logurt natural ecològic SOPAR Amanida amb fruits secs, pizza casolana, fruita |

Fruita del temps: poma, préssec, codony, figa, pera...

Verdures i hortalisses: carbassa, carbassó, tomàquet...

Hummus
Ingredients: 2 tasses de cigrons cuits, 4 cullerades soperes (c.s.) d'oli d'oliva verge, 1 c.s. de tahina, suc d'1 llimona, 1/2 cullerada petita (c.p.) de comí en pols, una mica de sal sense refinar
Tritureu tots els ingredients fins que quedi una textura homogènia.