

SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
<b>DILLUNS 3</b>	<b>DIMARTS 4</b>	<b>DIMECRES 5</b>	<b>DIJOUS 6</b>	<b>DIVENDRES 7</b>
SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
<b>DILLUNS 10</b>	<b>DIMARTS 11</b>	<b>DIMECRES 12</b>	<b>DIJOUS 13</b>	<b>DIVENDRES 14</b>
SOPAR	FESTIU SOPAR	- Arròs amb tomàquet - Hamburguesa vegetal amb amanida - Síndria SOPAR	- Ensaladilla russa - Truita a la francesa amb amanida - logurt natural SOPAR	- Llenties guisades amb verdures - Calamars enfarinats amb amanida - Nectarina SOPAR
<b>DILLUNS 17</b>	<b>DIMARTS 18</b>	<b>DIMECRES 19</b>	<b>DIJOUS 20</b>	<b>DIVENDRES 21</b>
- Arròs integral saltat amb oli d'oliva - Truita de carbassó amb amanida - Meló SOPAR	- Mongeta verda, patata i pastanaga - Tofu guisat amb xampinyons - Prunes SOPAR	- Macarrons amb tomàquet i formatge - Bacallà al forn amb amanida - Plàtan SOPAR	- Amanida de cigrons - Truita a la francesa amb amanida - logurt natural SOPAR	- Patates a la marinera - Croquetes de verdures amb amanida - Kiwi SOPAR
<b>DILLUNS 24</b>	<b>DIMARTS 25</b>	<b>DIMECRES 26</b>	<b>DIJOUS 27</b>	<b>DIVENDRES 28</b>
- Crema de carbassó - Hamburguesa vegetal amb mongetes seques - Poma SOPAR	- Espaguetis amb crema de llet - Filet de maira arrebossada amb amanida - Meló SOPAR	- Patata, pèsols i pastanaga - Tofu guisat - Pera SOPAR	- Hummus amb bastonets de pastanaga i amanida - Fideus a la cassola de peix - Préssec SOPAR	- Arròs amb tomàquet - Salmó al forn amb amanida - logurt natural ecològic SOPAR

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.