

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DILLUNS 3

- Crema de verdures
- Macarrons a la bolonyesa
- Pannacota

SOPAR Crema de llegums i verdura, peix, amanida i fruita

DIMARTS 4

- Cigrons amb patata
- Pernilets de pollastre amb prunes
- Mandarina

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIMECRES 5

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Truita de carbassó amb amanida
- Plàtan

SOPAR Crema de verdures, pollastre al forn, amanida i fruita

DIJOUS 6

FESTA

SOPAR

DIVENDRES 7

FESTA

SOPAR

DILLUNS 10

- Pasta integral ecològica amb oli d'oliva i orenga
- Croquetes de rostit amb amanida
- Taronja

SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i fruita

DIMARTS 11

- Arròs amb tomàquet
- Truita d'espínacs amb amanida
- Iogurt natural ecològic

SOPAR Sopa d'au amb pasta fina, peix, amanida i fruita

DIMECRES 12

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Llom rostit amb salsa
- Poma

SOPAR Brou vegetal amb mill, formatge fresc, amanida, fruita

DIJOUS 13

- Llentíes guisades amb verdures
- Tronquets de peix casolans amb amanida
- Pera

SOPAR Crema d'espínacs, truita, amanida i fruita

DIVENDRES 14

- Crema de carbassa
- Pollastre al forn amb rodelles de patates
- Mandarina

SOPAR Arròs integral, peix a la planxa, amanida i fruita

DILLUNS 17

- Arròs integral saltat amb pernil
- Salmó al forn amb amanida
- Plàtan

SOPAR Crema de verdures, conill, amanida i fruita

DIMARTS 18

- Crema de verdures
- Hamburguesa a la planxa amb amanida
- Taronja

SOPAR Peix al forn amb patata, ceba, amanida i fruita

DIMECRES 19

- Macarrons amb tomàquet i formatge
- Maira arrebossada amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR Brou vegetal amb cigrons, ou, amanida i fruita

DIJOUS 20

- Cigrons, patata i bròqui
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Mandarina

SOPAR Crema de pastanaga, peix, amanida i fruita

DIVENDRES 21

- Escudella amb galets
- Rostit de pagès
- Neules i torrons

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

Fruita del temps: mandarina, taronja, caqui, alvocat....

Verdures i hortalisses: col, bròcoli, nap, espínac, carbassa, alls tendres, escarola...

Macarrons amb crema d'espínacs
 Ingredients: 300g de pasta, 2 grans d'all, 150g espínacs, 150 ml de nata, 40 ml d'oli d'oliva
 Coguem la pasta uns 8 min. La reservem. En una paella fregim els alls ben picats. Afegim els espínacs i un got d'aigua i deixem que es coquin tapats durant 5 min. Hi afegim la nata i ho coquem una estona més. Rectifiquem de sal, afegim la salsa als macarrons i ho escalfem tot junt.