

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

**DILLUNS 3**

- Crema de verdures
- Macarrons amb tomàquet i formatge
- Pannacota

SOPAR

**DIMARTS 4**

- Cigrons amb patata
- Tofu guisat
- Mandarina

SOPAR

**DIMECRES 5**

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

SOPAR

**DIJOUS 6**

FESTA

SOPAR

**DIVENDRES 7**

FESTA

SOPAR

**DILLUNS 10**

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

SOPAR

**DIMARTS 11**

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

SOPAR

**DIMECRES 12**

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Tofu amb salsa
- Poma

SOPAR

**DIJOUS 13**

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

SOPAR

**DIVENDRES 14**

- Crema de carbassa
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Mandarina

SOPAR

**DILLUNS 17**

- Arròs integral saltat amb oli d'oliva
- Salmó al forn amb amanida
- Plàtan

SOPAR

**DIMARTS 18**

- Crema de verdures
- Hamburguesa vegetal amb amanida
- Taronja

SOPAR

**DIMECRES 19**

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

SOPAR

**DIJOUS 20**

- Cigrons, patata i bròqui
- Tofu guisat amb xampinyons
- Mandarina

SOPAR

**DIVENDRES 21**

- Brou vegetal amb galets
- Truita amb amanida
- Neules i torrons

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

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

Verdures i hortalisses: col, bròcoli, nap, espinac, 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.