

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**DIVENDRES 1**

- Amanida verda amb formatge i poma
- Fideus a la cassola
- Coca casolana amb fruita

**SOPAR** Moniato al forn, truita, amanida i fruita

**DILLUNS 4**

- Cigrons, patata i bròquil
- Llom rostit amb salsa
- Poma

**SOPAR** Arròs caldós, ou, amanida i fruita

**DIMARTS 5**

- Pasta integral ecològica saltada amb oli d'oliva, orenga i formatge
- Filet de lluç a la marinera
- logurt natural

**SOPAR** Verdura del temps, ou, amanida i fruita

**DIMECRES 6**

- Crema de llenties vermelles i verdures
- Pollastre al forn amb amanida
- Pinya

**SOPAR** Sopa de verdures amb mill, peix, amanida i fruita

**DIJOUS 7**

- Arròs amb tomàquet
- Bacallà al forn amb amanida
- Taronja

**SOPAR** Crema de carbassa, ou, amanida i fruita

**DIVENDRES 8**

- Sopa de verdures amb pasta fina
- Hamburguesa amb patates fregides
- Plàtan

**SOPAR** Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

**DILLUNS 11**

- Sopa de peix
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Pera

**SOPAR** Verdura del temps, conill, amanida i fruita

**DIMARTS 12**

- Mongeta seca i patata
- Pollastre al forn amb prunes
- Plàtan

**SOPAR** Moniato al forn, formatge de cabra, amanida i fruita

**DIMECRES 13**

- Macarrons amb bolonyesa vegetal
- Salmó al forn amb amanida
- Kiwi

**SOPAR** Crema de llegums i verdures, ou, amanida i fruita

**DIJOUS 14**

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Mandonguilles a la jardineria
- Mandarina

**SOPAR** Crema de verdures, peix blau, amanida i fruita

**DIVENDRES 15**

- Trinxat de col i patata
- Escalopa de gall dindi arrebossat amb amanida
- logurt natural ecològic

**SOPAR** Amanida verda, pa amb tomàquet, truita, fruita

**DILLUNS 18**

- Patates guisades amb verdures
- Calamars enfarinats amb amanida
- Mandarina

**SOPAR** Arròs integral amb verdures i pollastre, amanida, fruita

**DIMARTS 19**

- Crema de pastanaga
- Botifarra al forn amb mongetes seques
- Poma

**SOPAR** Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

**DIMECRES 20**

- Arròs amb tomàquet
- Ventresca de lluç al forn amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Crema d'espínacs, truita de patata, amanida i fruita

**DIJOUS 21**

- Espaguetis a la carbonara
- Truita d'espínacs amb amanida
- logurt natural

**SOPAR** Verdura del temps, sardinetes, amanida i fruita

**DIVENDRES 22**

- Cigrons amb patata
- Pollastre al forn amb carxofes arrebossades
- Pera

**SOPAR** Verdures al forn, ou, amanida i fruita

**DILLUNS 25**

- Crema de verdures
- Croquetes de rostit amb arròs integral
- Taronja

**SOPAR** Patata i carbassa al forn, seitons, amanida i fruita

**DIMARTS 26**

- Humus de cigrons amb bastonets de pastanaga i torradetes
- Fideus a la cassola
- logurt natural

**SOPAR** Espínacs la crema amb ous poche, amanida i fruita

**DIMECRES 27**

- Patates a la marinera
- Cap de llom a la planxa amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Verdura, peix, amanida i fruita

**DIJOUS 28**

- Llenties guisades amb verduretes
- Bacallà gratinat al forn amb tomàquet i formatge
- Pera

**SOPAR** Arròs integral amb verdures, ou, amanida i fruita

**SOPAR**

Fruita del temps: mandarina, taronja, alvocat., poma, pera, plàtan...

Verdures i hortalisses: col, bledes, bròcoli, calçots, espínacs, carxofes, escarola...

Llenties vermelles amb curri  
 Ingredients: 1 tassa de llenties vermelles, 1 pebrot, 1 ceba, 2 alls, 1cp curri, 1cp cúrcuma, 1cp comí, 1cp de pebre vermell, suc 1/2 llimona, 3cs oli d'oliva.  
 Sofregiu ceba, alls i pebrot. Afegiu-hi les llenties les espècies i barregeu, Afegiu-hi aigua fins cobrir 1 o 2 dits per sobre. Quan arrenqui el bull, abaixeu el foc al mínim durant 15 minuts.