

SOPAR

DIMARTS 1

SOPAR

DIMECRES 2

SOPAR

DIJOUS 3

SOPAR

DIVENDRES 4

SOPAR

DILLUNS 7

SOPAR

DIMARTS 8

- Arròs amb tomàquet
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Mandarina

SOPAR Crema de verdures, ou, amanida i fruita

DIMECRES 9

- Mongeta seca, patata i bròquil
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Plàtan

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIJOUS 10

- Sopa de peix
- Pollastre al forn amb patates
- Taronja

SOPAR Amanida verda, carbassa farcida al forn, fruita

DIVENDRES 11

- Crema de verdures
- Fideuà
- Iogurt natural

SOPAR Sopa d'arròs, ou, amanida i fruita

DILLUNS 14

- Llenties estofades amb verdures
- Truita de patata amb amanida
- Poma

SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i fruita

DIMARTS 15

- Trinxat de col i patata
- Pernillets de pollastre amb prunes
- Kiwi

SOPAR Arròs integral saltat, ou, amanida i fruita

DIMECRES 16

- Espaguetis a la carbonara
- Filet de maira arrebossada amb amanida
- Mandarina

SOPAR Crema de remolatxa, gall dindi a la planxa, fruita

DIJOUS 17

- Patates guisades amb verduretes
- Botifarra amb carxofes arrebossades
- Iogurt natural ecològic

SOPAR Sopa de peix, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 18

- Arròs integral saltat amb pernil
- Bacallà gratinat amb tomàquet i formatge
- Pera

SOPAR Verdura del temps, formatge arrebossat, fruita

DILLUNS 21

- Sopa de pistons
- Tronquets de peix casolans amb amanida
- Plàtan

SOPAR Crema de verdures, ou, amanida i fruita

DIMARTS 22

- Crema de bròquil i porros
- Pollastre al forn amb amanida
- Pinya

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIMECRES 23

- Arròs amb tomàquet
- Calamars enfarinats amb amanida
- Poma

SOPAR Sopa de mill amb pastanaga, ou, amanida i fruita

DIJOUS 24

- Cigrons amb patata
- Llom rostit amb salsa
- Taronja

SOPAR Crema de pastanaga, peix, amanida i fruita

DIVENDRES 25

- Amanida verda amb ou dur
- Macarrons a la bolonyesa
- Iogurt natural

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

DILLUNS 28

- Crema de carbassa
- Croquetes de rostit amb amanida
- Pera

SOPAR Sopa de peix, ou, amanida i fruita

DIMARTS 29

- Mongeta seca amb patates
- Truita d'espínacs amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR Arròs caldós amb verdures i pollastre, amanida, fruita

DIMECRES 30

- Escudella amb galets
- Pilota rostida amb salsa de tomàquet
- Mandarina

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

DIJOUS 31

- Arròs amb verduretes
- Lluç a la basca
- Taronja

SOPAR Verdura, conill, amanida i fruita

SOPAR

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

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

Crema de remolatxa, avellanes i advocat
 Ingredients: 6 remolatxes, 2 pastanagues, 2 patates, 1 ceba, 1 pebrot vermell, 25 gr d'avellanes i 2 advocats.
 Fem un sofregit amb ceba i el pebrot. Hi afegim la resta de vegetals tallats, les avellanes, una mica de sal i ho cobrim amb aigua. Ho coquem durant 20-25 minuts. Quan estigui llest hi afegim els advocats i ho trituram.