

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

DIMECRES 9

- Mongeta seca, patata i bròquil
- Tofu guisat
- Plàtan

SOPAR

DIJOUS 10

- Sopa de peix
- Truita a la francesa amb amanida
- Taronja

SOPAR

DIVENDRES 11

- Crema de verdures
- Fideuà de peix
- Iogurt natural

SOPAR

DILLUNS 14

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

SOPAR

DIMARTS 15

- Trinxat de col i patata
- Tofu guisat
- Kiwi

SOPAR

DIMECRES 16

- Espaguetis amb crema de llet
- Filet de maira arrebossada amb amanida
- Mandarina

SOPAR

DIJOUS 17

- Patates guisades amb verduretes
- Hamburguesa vegetal amb carxofes arrebossades
- Iogurt natural ecològic

SOPAR

DIVENDRES 18

- Arròs integral saltat amb oli d'oliva
- Bacallà gratinat amb tomàquet i formatge
- Pera

SOPAR

DILLUNS 21

- Brou vegetal amb pasta
- Tronquets de peix casolans amb amanida
- Plàtan

SOPAR

DIMARTS 22

- Crema de bròquil i porros
- Truita a la francesa amb amanida
- Pinya

SOPAR

DIMECRES 23

- Arròs amb tomàquet
- Calamars enfarinats amb amanida
- Poma

SOPAR

DIJOUS 24

- Cigrons amb patata
- Tofu guisat
- Taronja

SOPAR

DIVENDRES 25

- Amanida verda amb ou dur
- Macarrons amb tomàquet i formatge
- Iogurt natural

SOPAR

DILLUNS 28

- Crema de carbassa
- Croquetes vegetals amb amanida
- Pera

SOPAR

DIMARTS 29

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

SOPAR

DIMECRES 30

- Brou vegetal amb pasta
- Hamburguesa vegetal amb amanida
- Mandarina

SOPAR

DIJOUS 31

- Arròs amb verduretes
- Lluç a la basca
- Taronja

SOPAR

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.