

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DIVENDRES 1

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

SOPAR

DILLUNS 4

- Cigrons, patata i bròquil
- Tofu guisat amb salsa
- Poma

SOPAR

DIMARTS 5

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

SOPAR

DIMECRES 6

- Crema de lleties vermelles i verdures
- Truita a la francesa amb amanida
- Pinya

SOPAR

DIJOUS 7

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

SOPAR

DIVENDRES 8

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

SOPAR

DILLUNS 11

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

SOPAR

DIMARTS 12

- Mongeta seca i patata
- Tofu guisat amb prunes
- Plàtan

SOPAR

DIMECRES 13

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

SOPAR

DIJOUS 14

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

SOPAR

DIVENDRES 15

- Trinxat de col i patata
- Tofu arrebossat amb amanida
- logurt natural ecològic

SOPAR

DILLUNS 18

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

SOPAR

DIMARTS 19

- Crema de pastanaga
- Hamburguesa vegetal amb mongetes seques
- Poma

SOPAR

DIMECRES 20

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

SOPAR

DIJOUS 21

- Espaguetis amb crema de llet
- Truita d'espínacs amb amanida
- logurt natural

SOPAR

DIVENDRES 22

- Cigrons amb patata
- Tofu a la planxa amb carxofes arrebossades
- Pera

SOPAR

DILLUNS 25

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

SOPAR

DIMARTS 26

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

SOPAR

DIMECRES 27

- Patates a la marinera
- Truita a la francesa amb amanida
- Plàtan

SOPAR

DIJOUS 28

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

SOPAR

SOPAR

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

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

Lleties vermelles amb curri
 Ingredients: 1 tassa de lleties 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 lleties i 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.