

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DIVENDRES 1

FESTA

SOPAR

DILLUNS 4

FESTA

SOPAR

DIMARTS 5

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

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIMECRES 6

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Pilota rostida al forn amb tomàquet
- Pinya

SOPAR Amanida verda, peix al forn amb patates, fruita

DIJOUS 7

- Fesols amb patata
- Truita d'espínacs amb amanida
- Plàtan

SOPAR Crema de pastanaga, peix, amanida i fruita

DIVENDRES 8

- Sopa de peix
- Pollastre al forn amb patates fregides
- Iogurt natural ecològic

SOPAR Amanida, truita d'espínacs, fruita

DILLUNS 11

- Amanida verda amb poma i ou dur
- Macarrons a la bolonyesa vegetal
- Pera

SOPAR Verdura del temps, pollastre, amanida, fruita

DIMARTS 12

- Cigrons, patata i bledes
- Croquetes de rostit amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR Sopa de mill, peix, amanida i fruita

DIMECRES 13

- Arròs amb salsa de tomàquet, ceba i remolatxa
- Lluç a la basca
- Poma

SOPAR Crema de carbassa, ou, amanida i fruita

DIJOUS 14

- Crema de coliflor i porros
- Carn magre de porc al forn amb mongetes seques
- Taronja

SOPAR Amanida verda, ou a la planxa amb patates, fruita

DIVENDRES 15

- Sopa de pistons
- Marmitako de tonyina
- Plàtan

SOPAR Cigrons saltats amb espínacs i gambetes, fruita

DILLUNS 18

- Trinxat de col i patata
- Bacallà gratinat al forn amb tomàquet i formatge
- Mandarina

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIMARTS 19

- Espaguetis a la carbonara
- Truita de pastanaga i porro amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR Amanida verda, peix blau amb patata i fruita

DIMECRES 20

- Arròs integral saltat amb xampinyons
- Tronquets de peix casolans amb verdures saltades
- Poma

SOPAR Brou amb fideus, ou, amanida i fruita

DIJOUS 21

- Crema de pastanaga
- Llentises estofades amb xoriç
- Taronja

SOPAR Pollastre amb xampinyons i bròquil, amanida, fruita

DIVENDRES 22

- Patates a la marinera
- Aletes de pollastre amb amanida
- Pera

SOPAR Crema de verdures, pizza casolana i fruita

DILLUNS 26

- Crema de verdures amb llentises vermelles
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan

SOPAR Verdura i patata a forn, tofu arrebossat, amanida, fruita

DIMARTS 27

- Arròs amb salsa de carbassa
- Ventresca de lluç al forn amb amanida
- Iogurt natural ecològic

SOPAR Crema de verdures, ou, amanida i fruita

DIJOUS 28

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Salsitxes de pollastre amb amanida
- Pinya

SOPAR Amanida de cigrons, sardinetes i fruita

DIJOUS 29

- Espirals amb tomàquet
- Peix fresc amb amanida
- Poma

SOPAR Verdura del temps, pollastre, amanida, fruita

DIVENDRES 30

- Cigrons amb patata
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Pera

SOPAR Amanida verda, ou ferrat, patata al forn i fruita

Fruita de temporada: Maduixa, xirimoia, Kiwi, pera, plàtan, poma, taronja, mandarina.

Verdures i hortalisses de temporada: Calçot, bledes, espínacs, coliflor, col, api, all tendre, porro, escarola, pastanaga, carxofa, bròquil, espàrrecs, faves, pèsols, ravenet.

Salsa Calçots/ Romesco
 Ingredients: 2 nyores; 6 tomàquets madurs; 3 dents d'all; 3 c/s d'oli d'oliva verge extra, 2 c/s vinagre; 15g ametlles; 15g avellanes; 1 llesca de pa torrat, 1/2 c/p pebre vermell dolç, sal
 Remullar les nyores tota la nit, escalfar el tomàquet i l'all (forn 30-40') Triturem les ametlles, avellanes, el pa, la polpa de les nyores, l'all, l'oli, el vinagre, el pebre vermell i ho rectificuem de sal.