

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DIVENDRES 1

FESTA

SOPAR

DILLUNS 4

FESTA

SOPAR

DIMARTS 5

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

SOPAR

DIMECRES 6

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Mandonguilles vegetals amb salsa
- Pinya

SOPAR

DIJOUS 7

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

SOPAR

DIVENDRES 8

- Sopa de peix
- Tofu a la planxa amb patates fregides
- Iogurt natural ecològic

SOPAR

DILLUNS 11

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

SOPAR

DIMARTS 12

- Cigrons, patata i bledes
- Croquetes d'espínacs amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR

DIMECRES 13

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

SOPAR

DIJOUS 14

- Crema de coliflor i porros
- Truita a la francesa amb mongetes seques
- Taronja

SOPAR

DIVENDRES 15

- Brou de verdures amb pasta
- Marmitako de tonyina
- Plàtan

SOPAR

DILLUNS 18

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

SOPAR

DIMARTS 19

- Espaguetis amb crema de llet
- Truita de pastanaga i porro amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR

DIMECRES 20

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

SOPAR

DIJOUS 21

- Crema de pastanaga
- Llentises estofades amb verdures
- Taronja

SOPAR

DIVENDRES 22

- Patates a la marinera
- Tofu a la planxa amb amanida
- Pera

SOPAR

DILLUNS 26

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

SOPAR

DIMARTS 27

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

SOPAR

DIJOUS 28

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Hamburguesa vegetal amb amanida
- Pinya

SOPAR

DIJOUS 29

- Espirals amb tomàquet
- Peix fresc amb amanida
- Poma

SOPAR

DIVENDRES 30

- Cigrons amb patata
- Tofu guisat amb xampinyons
- Pera

SOPAR

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.