

**SOPAR**

**SOPAR**

**DIMECRES 1**

FESTA

**SOPAR**

**DIJOURS 2**

- Ensaladilla russa
- Cap de llom rostí amb salsa
- Iogurt natural

**SOPAR** Amanida verda, peix blau al forn amb patata, fruita

**DIVENDRES 3**

- Llenties guisades amb verdures
- Salmó al forn amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Crema de carbassó, remenat d'espàrrecs, fruita

**DILLUNS 6**

- Amanida verda amb ou dur
- Fideus a la cassola
- Poma

**SOPAR** Crema de verdures, ou, amanida i fruita

**DIMARTS 7**

- Cigrons guisats amb verdures
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Amanida verda, peix al forn amb patata, fruita

**DIMECRES 8**

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

**SOPAR** Crema de pastanaga, peix, amanida i fruita

**DIJOURS 9**

- Amanida de pasta
- Peix fresc amb amanida
- Maduixes

**SOPAR** Verdura del temps, ou, amanida i fruita

**DIVENDRES 10**

- Bròquil, patata i pastanaga
- Pollastre al forn amb carbassó arrebossat
- Iogurt natural ecològic

**SOPAR** Hummus de pebrot, sardines al forn, fruita

**DILLUNS 13**

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

**SOPAR** Crema de carbassa, ou, amanida i fruita

**DIMARTS 14**

- Cigrons amb patata
- Croquetes de rostí amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR** Amanida, hamburguesa de quinoa amb verdures, fruita

**DIMECRES 15**

- Arròs amb tomàquet
- Lluç a la basca
- Prunes

**SOPAR** Sopa de mill, ou, amanida i fruita

**DIJOURS 16**

- Crema de carbassó
- Hamburguesa de vedella amb mongetes seques
- Taronja

**SOPAR** Verdura del temps, peix, amanida i fruita

**DIVENDRES 17**

- Ensaladilla amb oli
- Calamars amb salsa
- Plàtan

**SOPAR** Amanida verda, ou ferrat, fruita

**DILLUNS 20**

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

**SOPAR** Verdures al forn, conill, amanida i fruita

**DIMARTS 21**

- Vichyssoise
- Aletes de pollastre amb patates fregides
- Iogurt natural

**SOPAR** Verdures saltades, peix blau amb patata i fruita

**DIMECRES 22**

- Espaguetis a la carbonara
- Truita de carbassó amb amanida
- Poma

**SOPAR** Verdura del temps, peix, amanida i fruita

**DIJOURS 23**

- Amanida de patata amb vinagreta
- Peix fresc amb amanida
- Pera

**SOPAR** Crema de xampinyons, truita, amanida i fruita

**DIVENDRES 24**

- Amanida amb poma i formatge
- Llenties guisades amb carn
- Meló

**SOPAR** Verdures al forn, truita de patata, amanida i fruita

**DILLUNS 27**

- Crema de verdures amb llentilles vermelles
- Ventresca de lluç al forn amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Espinacs amb ou poché, amanida i fruita

**DIMARTS 28**

- Amanida d'arròs
- Pollastre al forn amb amanida
- Iogurt ecològic

**SOPAR** Crema tèbia de tomàquet, peix al forn, amanida, fruita

**DIMECRES 29**

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Mandonguilles amb xampinyons
- Pinya

**SOPAR** Verdura al vapor, truita de patata, amanida, fruita

**DIJOURS 30**

- Espirals amb tomàquet i formatge
- Tronquets de peix casolans amb amanida
- Poma

**SOPAR** Amanida, tofu saltat amb verdures i cigrons, fruita

**DIVENDRES 31**

- Cigrons amb patata
- Estofat de vedella
- Nectarina

**SOPAR** Amanida verda, peix al forn amb verdures, fruita

Fruita de temporada: Maduixa, nespres, prunes..

Verdures i hortalisses de temporada: faves, pèsols, espàrrec verd, bledes...

Saltat de faves amb pernil salat  
 Ingredients: 2 Kg de faves fresques; 250 g de daus de pernil; 250 g d'alls tendres picats; 1 ramet de menta, oli d'oliva i sal.  
 Pelar i bullir les faves, amb sal i el ramet de menta. Coure 25-30 min. Refredar amb aigua freda. Sofregim els alls tendres amb el pernil amb un raig d'oli. Saltejar-ho tot amb una mica de menta i sal.