

**DILLUNS 1**

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

**SOPAR**

**DIMARTS 2**

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

**SOPAR**

**DIMECRES 3**

- Pasta integral ecològica amb oli d'oliva, orenga i formatge
- Truita de carbassó amb amanida
- Pera

**SOPAR**

**DIJOUS 4**

- Crema de verdures
- Bacallà arrebossat amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR**

**DIVENDRES 5**

- Llenties guisades amb nap, ceba i pastanaga
- Salmó al forn amb amanida
- Plàtan

**SOPAR**

**DILLUNS 8**

- Crema de carbassa
- Fideus a la cassola de peix
- Poma

**SOPAR**

**DIMARTS 9**

- Patates guisades amb verdures
- Peix fresc enfarinat amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR**

**DIMECRES 10**

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

**SOPAR**

**DIJOUS 11**

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

**SOPAR**

**DIVENDRES 12**

- Sopa de peix
- Tofu a la planxa amb patates fregides
- Maduixes

**SOPAR**

**DILLUNS 15**

FESTA

**SOPAR**

**DIMARTS 16**

FESTA

**SOPAR**

**DIMECRES 17**

FESTA

**SOPAR**

**DIJOUS 18**

FESTA

**SOPAR**

**DIVENDRES 19**

FESTA

**SOPAR**

**DILLUNS 22**

FESTA

**SOPAR**

**DIMARTS 23**

- Espaguetis amb crema de llet
- Croquetes vegetals amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR**

**DIMECRES 24**

- Arròs integral saltat amb xampinyons
- Bacallà al forn amb amanida
- Poma

**SOPAR**

**DIJOUS 25**

- Amanida verda amb ou dur
- Llenties guisades amb verdures
- Taronja

**SOPAR**

**DIVENDRES 26**

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

**SOPAR**

**DILLUNS 29**

- Amanida de cigrons
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan

**SOPAR**

**DIMARTS 30**

- Arròs amb salsa de carbassa
- Peix fresc amb amanida
- Iogurt natural ecològic

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

Fruita de temporada: Maduixa, maduixot, prunes....

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

Pastís de verdures  
 Ingredients: 2 pastanagues, 1/2 bròquil, 500g de mongetes tendres, 5 ous, 200ml de nata líquida, 200 ml de salsa de tomàquet, pa ratllat, orenga  
 Renteu i tal·leu les hortalisses. Les bulliu durant 3 minuts i refredeu-les amb aigua i gel. Engreixeu un motlle amb mantega. Bateu els ous i la nata, salpebreu-ho tot i afegir-hi l'orenga, la salsa de tomàquet i les verdures i barregeu-ho tot. Poseu-lo al forn 160°C, 1h30min