

Fruïta de temporada: Maduixa, nespres, prunes...

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

Salat de faves amb pernil salat
 Ingredients: 2 Kg de faves fresques; 250 g de daus de pernil; 250 g d'allis 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.

DIMECRES 1	FESTA	SOPAR
DIMECRES 2	- Ensaladilla russa - Hamburguesa vegetal amb amanida - logurt natural	SOPAR
DIMECRES 3	- Llenties guisades amb verdures - Salmó al forn amb amanida - Plàtan	SOPAR
DIMARTS 4		SOPAR
DIMARTS 5		SOPAR
DIMARTS 6	- Amanida verda amb ou dur - Fideus a la cassola de peix - Poma	SOPAR
DIMARTS 7	- Cigrons guisats amb verdures - Truita de patata i ceba amb amanida - Plàtan	SOPAR
DIMARTS 8	- Arròs integral saltat amb all i julivert - Mandonguilles vegetals amb salsa - Pinya	SOPAR
DIMARTS 9		SOPAR
DIMARTS 10	- Amanida de pasta - Peix fresc amb amanida - Maduixes	SOPAR
DIMARTS 11		SOPAR
DIMARTS 12		SOPAR
DIMARTS 13	- Amanida verda amb ou dur i tonyina - Macarrons a la bolonyesa vegetal - Pera	SOPAR
DIMARTS 14	- Cigrons amb patata - Croquetes de bacallà amb amanida - logurt natural	SOPAR
DIMARTS 15	- Arròs amb tomàquet - Lluç a la basca - Prunes	SOPAR
DIMARTS 16	- Crema de carbassó - Hamburguesa de verdures amb mongetes seques - Taronja	SOPAR
DIMARTS 17	- Ensaladilla amb oli - Calamars amb salsa - Plàtan	SOPAR
DIMARTS 18		SOPAR
DIMARTS 19		SOPAR
DIMARTS 20	- Arròs integral salat amb oli d'oliva - Bacallà gratinat amb tomàquet i formatge - Maduixes	SOPAR
DIMARTS 21	- Vichyssoisse - Hamburguesa vegetal amb patates fregides - logurt natural	SOPAR
DIMARTS 22	- Espaguetis amb crema de llet - Truita de carbassó amb amanida - Poma	SOPAR
DIMARTS 23	- Amanida de patata amb vinagreta - Peix fresc amb amanida - Pera	SOPAR
DIMARTS 24	- Amanida amb poma i formatge - Llenties guisades amb verdures - Meló	SOPAR
DIMARTS 25		SOPAR
DIMARTS 26		SOPAR
DIMARTS 27	- Crema de verdures amb llenties vermelles - Ventresca de lluç al forn amb amanida - Plàtan	SOPAR
DIMARTS 28	- Amanida d'arròs - Hamburguesa vegetal amb amanida - logurt ecològic	SOPAR
DIMARTS 29	- Mongeta verda, patata i pastanaga - Mandonguilles vegetals amb xampinyons - Pinya	SOPAR
DIMARTS 30	- Espirals amb tomàquet i formatge - Tronquets de peix casolans amb amanida - Poma	SOPAR
DIMARTS 31	- Cigrons amb patata - Tofu guisat - Nectarina	SOPAR