

DILLUNS 1

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

SOPAR Pollastre amb xampinyons i bròquil amanida, fruita

DIMARTS 2

- Mongeta seca, patata i bròquil
- Pernilets de pollastre amb prunes
- Kiwi

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIMECRES 3

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

SOPAR Verdures a la planxa, peix al forn, fruita

DIJOUS 4

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

SOPAR Amanida verda, truita de patata i ceba, fruita

DIVENDRES 5

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

SOPAR Cuscús amb verdures i pollastre, amanida, fruita

DILLUNS 8

- Crema de carbassa
- Fideus a la cassola
- Poma

SOPAR Amanida de cigrons, sardinetes i fruita

DIMARTS 9

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

SOPAR Amanida verda, pollastre amb xampinyons, fruita

DIMECRES 10

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

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIJOUS 11

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

SOPAR Crema de pastanaga, peix, amanida i fruita

DIVENDRES 12

- Sopa de peix
- Pollastre al forn amb patates fregides
- Maduixes

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

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 a la carbonara
- Croquetes de rostit amb amanida
- Iogurt natural

SOPAR Cigrons saltats amb verdures i gambetes, fruita

DIMECRES 24

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

SOPAR Escalivada, hamburguesa de pollastre-espínacs, fruita

DIJOUS 25

- Amanida verda amb ou dur i poma
- Lenties guisades amb verdures i xoriç
- Taronja

SOPAR Verdures al forn, sardinetes, amanida, fruita

DIVENDRES 26

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

SOPAR Sopa de mill, ou, amanida i fruita

DILLUNS 29

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

SOPAR Amanida verda, peix al forn amb patates, fruita

DIMARTS 30

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

SOPAR Crema de carbassó, ou, amanida i fruita

SOPAR

SOPAR

SOPAR

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

Verdures i hortalisses de temporada: Favas, 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 tallem 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