

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DILLUNS 3

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

SOPAR Crema de llegums i porro, vedella, amanida i fruita

DIMARTS 4

- Mongeta seca i patata
- Cuixa de pollastre al forn amb prunes
- Kiwi

SOPAR Verdures del temps, ou, amanida i fruita

DIMECRES 5

- Pasta integral ecològica al pesto
- Truita de carbassó amb amanida
- Albercoc

SOPAR Crema de carbassó, peix, amanida i fruita

DIJOUS 6

- Ensaladilla russa
- Cap de llom rostit amb salsa
- logurt natural

SOPAR Arròs integral saltat, peix a la planxa, amanida i fruita

DIVENDRES 7

MENÚ FESTA FINAL DE CURS

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida, fruita

DILLUNS 10

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

SOPAR Crema tèbia de patata i pera, conill, amanida i fruita

DIMARTS 11

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

SOPAR Peix amb patates i verdures al forn, amanida i fruita

DIMECRES 12

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

SOPAR Saltat de xampinyons, peix a la planxa, amanida i fruita

DIJOUS 13

- Amanida de pasta
- Peix fresc amb amanida
- Maduixes

SOPAR Verdura del temps, gall d'indi, amanida i fruita

DIVENDRES 14

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

SOPAR Humus de cigrons amb pastanaga, truita i fruita

DILLUNS 17

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

SOPAR Crema freda de tomàquet, pollastre, amanida i fruita

DIMARTS 18

- Cigrons amb patata
- Croquetes de rostit amb amanida
- logurt natural

SOPAR Arròs int. saltat amb espàrrecs, peix i fruita

DIMECRES 19

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Lluç a la basca
- Prunes

SOPAR Crema de verdures, truita i pa amb tomàquet i fruita

DIJOUS 20

- Crema de carbassó
- Hamburguesa al forn amb mongetes seques
- Síndria

SOPAR Cus-cus amb verdures i ou, amanida i fruita

DIVENDRES 21

- Meló amb pernil
- Canelons de carn
- Coca casolana

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DILLUNS 24

SOPAR

DIMARTS 25

SOPAR

DIMECRES 26

SOPAR

DIJOUS 27

SOPAR

DIVENDRES 28

SOPAR

Fruita del temps: Prunes, Préssec, Albercoc, Nectarina, Meló, Síndria...

Verdures i hortalisses: Mongeta tendra, tomàquet, pebrot, cogombre...

Crema freda de tomàquet
 Ingredients: 1Kg de tomàquets madurs, 1 tassa d'oli d'oliva verge extra, 3 sardines, 2 tomàquets cherry, fonoll
 Preparació: Col·loca els tomàquets en una safata, ruixal's amb l'oli d'oliva, afegeix sal i s'enforna 30 minuts a 180°C. Passa'ls per la batedora amb el suc de la cocció i refreda la crema a la nevera. Seveix la crema amb les sardines per sobre, els cherry i decora amb fonoll