

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

**DILLUNS 3**

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

SOPAR

**DIMARTS 4**

- Mongeta seca i patata
- Tofu guisat amb prunes
- Kiwi

SOPAR

**DIMECRES 5**

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

SOPAR

**DIJOUS 6**

- Ensaladilla russa
- Hamburguesa vegetal amb amanida
- logurt natural

SOPAR

**DIVENDRES 7**

MENÚ FESTA FINAL DE CURS

SOPAR

**DILLUNS 10**

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

SOPAR

**DIMARTS 11**

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

SOPAR

**DIMECRES 12**

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

SOPAR

**DIJOUS 13**

- Amanida de pasta
- Peix fresc amb amanida
- Maduixes

SOPAR

**DIVENDRES 14**

- Bròquil, patata i pastanaga
- Hamburguesa vegetal amb carbassó arrebossat
- logurt natural ecològic

SOPAR

**DILLUNS 17**

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

SOPAR

**DIMARTS 18**

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

SOPAR

**DIMECRES 19**

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

SOPAR

**DIJOUS 20**

- Crema de carbassó
- Hamburguesa de verdures amb mongetes seques
- Síndria

SOPAR

**DIVENDRES 21**

- Amanida verda
- Canelons d'espínacs
- Coca casolana

SOPAR

**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