

Dilluns

6

Dimarts

7

Dimecres

8

Dijous

9

Divendres

10

13

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...

Crema de porros i rostes de pa
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

14

Mongeta tendra amb patata
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida de tomàquet, nous i olives
Trita de patates i ceba
Fruita natural de temporada

15

Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
logurt natural

i per sopar...

Purè de bròquil i pastanaga
Hamburguesa vegetal
Fruita natural de temporada

16

Sopa de fideus
Pollastre al forn amb ceba
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...

Coliflor gratinada
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

17

Llenties estofades amb arròs
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida d'arròs completa
logurt natural amb síndria

20

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...

Sardines fresques al forn
Amanideta verda
Llesqueta de pa amb tomàquet i oli d'oliva
Fruita natural de temporada

21

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...

"Gazpacho"
Espirals amb pesto
Fruita natural de temporada

22

Arròs amb verdurettes
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...

Patata i bledes
Gall dindi arrebossat amb cogombre i blat de moro
logurt natural amb ametlles

23

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...

Arròs saltat amb hortalisses
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

24

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Bunyols casolans de llegum
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...

Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonitol
Fruita natural de temporada

27

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat a la jardinera
amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida amb fruits secs
Hummus amb bastonets de pa integral
logurt natural

28

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa de pasta integral
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

29

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...

Espinacs saltats amb panses i pinyons
Filet de porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

30

Caldo amb estrelletes
Tires de pollastre saltades amb verdures
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida de tomàquet i olives
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

10Oct

Fideuà (sípia i gambes)
amb allíoli
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...

Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Dilluns

4

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Iogurt natural

i per sopar...

Patata i bròquil
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

Dimarts

5

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral
Fruita de temporada

i per sopar...

Quinoa amb verdures i fruits secs
Fruita natural de temporada

Dimecres

6

Cigrons estofats amb espinacs
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...

Sopa casolana de pistons
Hummus de lleties i bastonets de pastanaga
Fruita natural de temporada

Dijous

7

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...

Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i ceba
Fruita natural de temporada

Divendres

8

Sopa de lluç i crancs amb arròs
Croquetes de cigró casolanes
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
Fruita de temporada

i per sopar...

Purè de moniato i pastanaga
Truita amb carbassó
Fruita natural de temporada

1

12

13

Caldo d'hortalisses amb estrelletes

pastanaga

Mongeta verda saltada amb allet
Re enat'ouporro

4

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Truita de bacallà
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...

Sípia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

5

Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Filet de gall dindi a la planxa amb salseta de formatge casolana
Fruita de temporada

i per sopar...

Trinxat de col
Rodanxa de formatge fresc
Fruita natural de temporada

18

19

0

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga

Espinacs amb patates
Hamburguesa 100% vedella
Fruita natural de temporada

1

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...

Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

2

Col amb patata
Croquetes de mill i verdures
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Iogurt natural

i per sopar...

Amanida de tomàquet
Truita de patates
Fruita natural de temporada

5

6

7

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...

Truita amb formatge
Verdures al vapor
Fruita natural de temporada

28

Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...

Amanida de tomàquet i olives
Orada al forn amb carbassó i patata al caliu
Fruita natural de temporada

29

Crema de carbassa
rostes de pa al forn
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets
Enciams variats amanits
Postres d'aniversari

rròs amb verdures i mongeta

blanca
Tomàquets xerri amanits amb ruca

Dilluns

1

Dimarts

2

Dimecres

3

Dijous

4

Divendres

5

Llenties estofades amb arròs
Filet de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Guisat de cigrons amb carbassó,
ceba, pastanaga i ou dur
Fruita natural de temporada

Bledes amb patata
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn
gratinat
Fruita natural de temporada

Amanida verda amb enciams
variats, tomàquet, pastanaga,
poma, cranc i tonyina
Estofat de porc amb verdures
Purè de patates
logurt natural

i per sopar...
Crema d'albergínia
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

Tallarines camperes amb
formatge ratllat
Bunyols casolans de llegum
Rodanxetes de tomàquet i olives
negres amanides amb oli d'oliva i
orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Pizetes casolanes amb
xampinyons, mozzarella i pernil
salat
Plàtan amb xocolata negra

8

Fideuà (sípia i gambes)
amb allioli
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb
raves i tomàquet verd
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes
cruixents
Llenties saltades amb pernillet
Fruita natural de temporada

9

Crema de mongetes seques
Truita de formatge
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus
de patata i ceba
Calamars a la romana
Fruita natural de temporada

10

Arròs integral amb salsa de
tomàquet

llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

Sopa de lletres
Truita de ceba

col

1

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Canelons gratinats amb
beixamel
Fruita de temporada

i per sopar...
Cintes de carbassó amb
tomàquets secs saltats
Hamburguesa 100% vedella
Fruita natural de temporada

2

Cigrons amb arròs integral i
verdures
rrebossat
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga

Patata i bledes
Suprema de salmó a la planxa

5

spaguetis a la bolonyesa
vegetal

Moniato al forn
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

6

Brou de carn amb galets
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de vegetals amb dauets
de porc i pinya amb salsa al gust
Fruita natural de temporada

17

Llenties estofades

Enciams variats amanits amb
tomàquet verd i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Gall dindi amb samfaina i patata
al caliu
Fruita natural de temporada

18

Arròs a la cassola
Truita a la francesa
Rodanxetes de tomàquet i olives
negres amanides amb oli d'oliva i
orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruits
secs
Fruita natural de temporada

19

Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
aves i pastanaga
Fruita de temporada

Mongeta tendra, patata i
pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres

2

Bròquil i pastanagues amb
ataata
Cruixents de pollastre arrebossat
Rodanxetes de tomàquet i olives
verdes amanides amb oli d'oliva i
orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Llacets amb verdures
Broquetes de rap i pebrot

3

Hummus de llenties amb dips
vegetals i bastonets de pa
Pa amb tomàquet i formatges
viats
Fruita natural de temporada

4

Pèsols guisats amb patates
pastanaga i blat de moro

Amanida verda d'hortalisses
Ous ferrats sucats amb pa
integral

5

Escudella barrejada (fideus,
cigrons i mongetes seques)
arn d'olla (pollastre, pilota i
verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bledes
Sípia a la planxa amb all i julivert
Fruita natural de temporada

6

Spaguetis amb salsa de
formatges
Truita de xampinyons

llombarda i api
Verdures saltades al wok amb
daus de salmó i panses
Fruita natural de temporada

col

Dilluns

29 Nov

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs,
pinyons i panses
Fruita natural de temporada

Dimarts

30 Nov

Llenties estofades amb arròs
Truita de patata i fonoll
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Caldereta de bledes amb
cigronets i cebeta
Formatge i pa amb tomàquet

Dimecres

1

Arròs caldós d'hortalisses
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
iogurt natural

i per sopar...
Purè de patates cremós
Hamburgueses vegetals amb
samfaina
Fruita natural de temporada

Dijous

2

Macarrons integrals a la
napolitana amb formatge ratllat
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes
cruixents
Cuixetes de pollastre a la
cassola amb ceba i pastanaga
Fruita natural de temporada

Divendres

3

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Sonsos arrebossats amb
enciam, cogombre i pastanaga
ratllada
Fruita natural de temporada

6

7

8

9

10

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Croquetes d'espínacs
Rodanxetes de tomàquet i olives
negres amanides amb oli d'oliva i
orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i poma
Llobarro al forn
Fruita natural de temporada

aldo amb estrelletes
llombarda i blat de moro col
Pollastre al forn amb ceba,
moniato, pastanaga i tomàquet
Fruita natural de temporada

3

4

5

6

7

Gall dindi guisat a la jardineria
amb cuscús
de tomàquet i formatge
Cigrons saltats amb panses,
pinyons

integral amb salsa de
tomàquet amb patates
cogombre i olives negres
Sopa de lletres
Truita de pebrots

amb patates
Fruita de temporada
Amanida verda d'hortalisses
Nuggets casolans amb salsa de
iogurt i espècies
iogurt amb anacards

Coliflor amb patata
Crep de pernil cuit i mozzarella
Enciams variats amanits amb col
llombarda i api
Crema de verdures de
temporada
Bistec de vedella a la planxa

Espaguetis a la napolitana amb
formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat
Rodanxetes de tomàquet i olives
verdes amanides amb oli d'oliva i
orenga
Postres d'aniversari
i per sopar...
P tata i bròquil
Orada al forn amb llimona

0

1

2

23

4

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
de xampinyons
tomàquet vermell i pastanaga
Sopa casolana de fideus
G ll dindi amb samfaina
ruita natural de temporada

Crema de pèsols
Mandonguilles de vedella a la
jardineria
Patates al forn amb salmó i
pastanaga
Fruita natural de temporada

aldo de nadal amb galets
ollastre de Nadal amb panses i
prunes
raves i pastanaga
Neules i torrons
Crema de carbassa i moniato
S itons arrebossats