

Dilluns

2

Pèsols guisats amb patates
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Broquetes de verdures, gambes i
pinya
Orada al forn amb llimona
Xips de moniato
Fruita de temporada

Dimarts

3

Sopa de galets petits i cigrons
Mandonguilles de vedella a la
jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Tomàquet amanit amb
mozzarella
Cuscús amb verdures i ametlles
Fruita de temporada

Dimecres

4

Coliflor gratinada amb beixamel
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur
amb olives verdes, oli i orenga
amb fulles d'enciam meravella
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb formatge i
pipes
Pastis de patata, verdures i carn
gratinat
Fruita de temporada

Dijous

5

Espaguetis integrals a la
napolitana amb formatge ratllat
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb lletres
Quiche d'ou amb verdures
Plàtan amb xocolata negra

Divendres

6

Paella mixta d'arròs (pollastre,
sipia i gambes)
Croquetes d'espinacs
Fulles d'enciams variats amb
remolatxa crua, pastanaga
ratllada i olivetes negres
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Sipia a la planxa i patata al caliu
Fruita de temporada

9

Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Nuggets de bròquil i formatge
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Seitons arrebossats
Cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

10

Amanida juliana de colors
Cigrons amb arròs integral i
verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Hamburguesa vegetal a la
planxa
Fruita de temporada

11

Risotto integral de formatges
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Cintes de carbassó amb
tomàquets secs saltats
Trita de patata i ceba
Fruita de temporada

12

Llenties estofades
Trita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Salsitxes de porc al forn
Escalivada de pebrot vermell i
albergínies
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita de temporada

13

Col amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Rodanxetes de tomàquet madur
amb olives verdes, oli i orenga
amb fulles d'enciam meravella
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat de xampinyons, daus
de patata i ceba
Anelles de calamar a la planxa
Fruita de temporada

16

Sopa amb arròs integral
Trita de verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
logurt natural

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca
Llom de bacallà amb salsa de
tomàquet
Fruita de temporada

17

Mongetes seques estofades amb
pastanagues
Calamars a la romana
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Trita de pebrots
Fruita de temporada

18

Tallarines integrals camperes
amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb arròs integral
Gall dindi amb samfaina
Fruita de temporada

19

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Fruita de temporada

20

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Hamburguesa de vedella a la
planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassó i patata
Conill amb alloli
Fruita de temporada

23

Fideuà (sipia i gambes)
amb alloli
Croquetes de cigró casolanes
amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Col amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

24

Bròquil amb patata
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

25

Arròs integral amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Fruita natural de temporada

26

Crema de pastanaga
amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat
casolans
Patates a grills al forn amb
espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

27

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Postres d'aniversari

i per sopar...
Col amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de coccio 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.