

Dilluns

25 Nov

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i brie
Llom de bacallà amb salsa de
tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimarts

26 Nov

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

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Falafel al forn
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

Dimecres

27 Nov

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

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca esmicolada
Remenat d'ous, ceba i
xampinyons
Fruita natural de temporada

Dijous

28 Nov

Bròquil i pastanagues amb
patata
"Burrito vegetal" casolà
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Llom de salmó a la planxa
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

Divendres

29 Nov

Fideus integrals amb verdures
Cigrons estofats amb espinacs
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato saltat
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

2

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

3

Llacets amb beixamel i formatge
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet
i cansalada
Mel i mató

4

Amanida de tomàquet, olives
negres, orenga i formatge fresc
Llenties estofades
Fruita de temporada

5

Fesolets amb verdures
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb
daüts de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

6

9

Risotto de formatges
Falafel
amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de
temporada
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

10

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
daüts de pebrot vermell i blat de
moro
logurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Gall dindi amb samfaina
Fruita natural de temporada

11

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb salmó i
pastanaga
Fruita natural de temporada

12

Escudella barrejada (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Pollastre al forn amb ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida al gust
Trita de patates i ceba
Fruita natural de temporada

13

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

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Seitons arrebossadets
Fruita natural de temporada

16

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

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Anelles de calamar a la planxa
amb cuscús
logurt natural amb ametlles

17

Coliflor gratinada amb beixamel
Peix fresc de Mercat
Rodanxes de tomàquet madur,
amb olives verdes, cogombre
amb fulles d'enciam romana i
vinagreta de logurt grec, oli,
menta i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Cuixa de pollastre a la planxa
Patata al caliu
logurt amb anacards

18

Espaguetis a la napolitana amb
formatge ratllat
Mandonguilles de vedella a la
jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

19

Arròs integral amb verdures
Cigrons estofats amb espinacs
Fruita de temporada

i per sopar...
Trita de patata i carbassó
Alvocat i tomàquet amanit
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

20

Caldo de nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i
prunes
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Patates xips
Neules i torrons

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó amb compota de
poma
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.