

Dilluns

30 Set

Espinacs amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

Dimarts

1

Arròs xinès
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Sopa minestrone
Hummus de llenties i bastonets
de pastanaga
Fruita natural de temporada

Dimecres

2

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

Dijous

3

Amanida juliana de colors
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Suprema de salmó a la planxa
Patata al caliu
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

Divendres

4

Mongetes seques estofades amb
pastanagues
Truita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita
seca esmicolada
Fruita natural de temporada

7

Pèsols guisats amb patates
Bastonets d'abadejo a la romana
casolans
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Gall dindi amb ceba, all i lloret al
forn
Fruita natural de temporada

8

Tallarines integrals camprestres
amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
logurt natural

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb allet
Remenat d'ou i porro
Fruita natural de temporada

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de verduretes
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga,
poma i olives
Llibrets de porc farcits de pernil
cuit
Patata al caliu
Fruita de temporada

10

Fesolets amb verduretes
Gall dindi guisat amb
xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Sipia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

11

Crema de verduretes de
temporada
amb rostes de pa al forn
Cigrons amb arròs i picada d'all i
pebre vermell
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Rodanxa de formatge fresc
Fruita natural de temporada

14

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...
Amanida amb fruita seca i
formatge
Sardines fresques al forn
Patates rosses
Fruita natural de temporada

15

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

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Truita de patates
Fruita natural de temporada

16

Fideus integrals amb verduretes
Cigrons estofats amb espinacs
logurt natural

i per sopar...
Purè de patates, carn picada,
ceba, carbassó i salsa de
tomàquet
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

17

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

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita
seca esmicolada
Fruita natural de temporada

18

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

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

21

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

i per sopar...
Mini pizzes d'albergínia i
mozzarella
Broquetes de rap, gamba,
carbassó i tomàquet
logurt amb anacards

22

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...
Verdura de temporada amb
patata
Truita amb formatge
Fruita natural de temporada

23

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

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita
seca
Formatge
Fruita natural de temporada

24

Cigrons estofats amb espinacs
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell 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

25

Bledes amb patata
Pollastre al forn amb salsa de
ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i
formatge
Sandvitx d'alvocat, olivada i
boníol
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 seïtò. 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 verduretes, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.