

SOPAR

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DIVENDRES 1

- Amanida verda amb formatge i poma
- Fideus a la cassola
- Coca casolana amb fruita

SOPAR Monitato al forn, truita, amanida i fruita

DILLUNS 4

- Pasta integral ecològica saltada amb oli d'oliva, crenga i formatge
- Filet de lluç a la marinera
- Poma

SOPAR Verdura del temps, ou, amanida i fruita

DIMARTS 5

- Cigrons, patata i bròquil
- Llom rostit amb salsa
- logurt natural

SOPAR Arròs caldós, peix, amanida i fruita

DIMECRES 6

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

SOPAR Crema de carbassa, ou, amanida i fruita

DIJOUS 7

- Crema de lleties vermelles i verdures
- Pollastre al forn amb amanida
- Pinya

SOPAR Sopa de verdures amb mill, peix, amanida i fruita

DIVENDRES 8

- Sopa de verdures amb pasta fina
- Hamburguesa amb patates fregides
- Plàtan

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DILLUNS 11

- Sopa de peix
- Pollastre al forn amb prunes
- Pera

SOPAR Moniato al forn, formatge de cabra, amanida i fruita

DIMARTS 12

- Mongeta seca i patata
- Salmó al forn amb amanida
- Plàtan

SOPAR Verdura del temps, conill, amanida i fruita

DIMECRES 13

- Macarrons amb bolonyesa vegetal
- Truita a la francesa amb amanida
- Kiwi

SOPAR Crema de verdures, peix blau, amanida i fruita

DIJOUS 14

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Mandonguilles a la jardinera
- Mandarina

SOPAR Crema de llegums i verdures, ou, amanida i fruita

DIVENDRES 15

- Trinxat de col i patata amb cansalada
- Escalopa de gall dindi arrebossat amb amanida
- logurt natural ecològic

SOPAR Amanida verda, pa amb tomàquet, truita, fruita

DILLUNS 18

- Arròs amb verduretes
- Calamars enfarinats amb amanida
- Mandarina

SOPAR Crema d'espínacs, truita de patata, amanida i fruita

DIMARTS 19

- Crema de pastanaga
- Botifarra al forn amb mongetes seques
- Poma

SOPAR Peix al forn amb verdures, amanida i fruita

DIMECRES 20

- Patates a la bolonyesa
- Ventresca de lluç al forn amb amanida
- Plàtan

SOPAR Arròs integral amb verdures i pollastre, amanida, fruita

DIJOUS 21

- Espaguetis a la carbonara
- Truita d'espínacs amb amanida
- logurt natural

SOPAR Verdura del temps, sardinetes, amanida i fruita

DIVENDRES 22

- Fesolets amb patata
- Pollastre al forn amb amanida
- Pera

SOPAR Verdures al forn, ou, amanida i fruita

DILLUNS 25

- Crema de verdures
- Croquetes de rostit amb arròs integral
- Taronja

SOPAR Patata i carbassa al forn, seitons, amanida i fruita

DIMARTS 26

- Humus de cigrons amb bastonets de pastanaga i torradetes
- Fideus a la cassola
- logurt natural

SOPAR Espínacs la crema amb ous poche, amanida i fruita

DIMECRES 27

- Patates a la marinera
- Cap de llom a la planxa amb amanida
- Plàtan

SOPAR Verdura, peix, amanida i fruita

DIJOUS 28

- Lleties guisades amb verduretes
- Bacallà gratinat al forn amb tomàquet i formatge
- Pera

SOPAR Arròs integral amb verdures, ou, amanida i fruita

SOPAR

Fruita del temps: mandarina, taronja, alvocat., poma, pera, plàtan...

Verdures i hortalisses: col, bledes, bròcoli, calçots, espínacs, carxofes, escarola...

Lleties vermelles amb curri
 Ingredients: 1 tassa de lleties vermelles, 1 pebrot, 1 ceba, 2 alls, 1cp curri, 1cp cúrcuma, 1cp comí, 1cp de pebre vermell, suc 1/2 llimona, 3cs oli d'oliva.
 Sofregiu ceba, alls i pebrot. Afegiu-hi les lleties i barregeu, Afegiu-hi aigua fins cobrir 1 o 2 dits per sobre. Quan arrenqui el bull, abaixeu el foc al mínim durant 15 minuts.