

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

**DIJOUS 1**

- Espirals amb tomàquet
- Croquetes de rostit amb amanida
- Nectarina

**SOPAR** Peix al forn amb patata i verdures, amanida i fruita

**DIVENDRES 2**

- Cigrons i patata amb oli d'oliva
- Pollastre al forn amb amanida
- Síndria

**SOPAR** Gazpatxo, pa amb tomàquet i truita, fruita

**DILLUNS 5**

- Amanida de pasta
- Gall d'indi arrebossat amb amanida
- Meló

**SOPAR** Verdures a la planxa, peix, amanida i fruita

**DIMARTS 6**

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Madonguilles amb xampinyons
- Plàtan

**SOPAR** Arròs saltat amb bolets, peix blau, amanida, fruita

**DIMECRES 7**

- Espaguetis a la carbonara
- Pollastre al forn amb patates
- logurt

**SOPAR** Verdura del temps, truita, amanida i fruita

**DIJOUS 8**

- Arròs amb tomàquet
- Croquetes de bacallà amb amanida
- Síndria

**SOPAR** Cus-cús amb verdures i tofu saltat, amanida i fruita

**DIVENDRES 9**

- Lassanya a la bolonyesa
- Truita de patata amb amanida
- Gelat

**SOPAR** Peix al forn amb patates i verdures, amanida, fruita

Fruita del temps: cirera, pruna, meló, síndria, nectarina, pera...

**DILLUNS 12**

- Espaguetis amb oli d'oliva, orenga i formatge ratllat
- Estofat de vedella
- Meló

**SOPAR** Escalivada, truita de patata i ceba, fruita

**DIMARTS 13**

- Arròs amb tomàquet
- Hamburguesa amb amanida
- logurt natural

**SOPAR** Crema de carbassó, ou, amanida i fruita

**DIMECRES 14**

- Macarrons a la bolonyesa
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Síndria

**SOPAR** Verdura, enfilat de gall d'indi, amanida i fruita

**DIJOUS 15**

- Cigrons amb patata
- Truita de carbassó amb amanida
- Préssec

**SOPAR** Amanida, hamburguesa de quinoa amb verdures, fruita

**DIVENDRES 16**

- Ensaladilla russa
- Aletes de pollastre amb amanida
- Crema catalana

**SOPAR** Amanida verda, pizza casolana i fruita

Verdures i hortalisses: mongeta verda, carbassó, cogombre, pebrot, tomàquet...

**DILLUNS 19**

- Mongeta verda i patata
- Botifarra amb amanida
- Síndria

**SOPAR** Amanida verda, pasta int. saltada amb salmó i fruita

**DIMARTS 20**

- Arròs integral saltat amb pernil
- Croquetes de rostit amb amanida
- Meló

**SOPAR** Carbassó al vapor, peix blau, amanida i fruita

**DIMECRES 21**

- Espirals amb tomàquet i formatge
- Truita de patata i ceba amb amanida
- logurt

**SOPAR** Ensaladilla amb oli, conill, amanida i fruita

**DIJOUS 22**

- Llenties guisades amb verdures
- Peix fresc amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Verdura del temps, peix, amanida i fruita

**DIVENDRES 23**

- Espaguetis a la carbonara
- Pollastre al forn amb amanida
- Gelat

**SOPAR** Gazpatxo, pa amb tomàquet i truita, fruita

Gelat de mango i coco  
 Ingredients: 1 mango madur, 1 llauna llet de coco  
 Preparació: La nit anterior peleu i tallem el mango i el poseu al congelador. Poseu la llauna de llet de coco a la nevera. A l'endemà, obriu la llauna i retireu la polpa situada a la part superior i col·loqueu-la a la batedora (el suc el podeu aprofitar per fer un batut). Afegiu el mango congelat i tritureu fins aconseguir una textura homogènia

**DILLUNS 26**

- Arròs amb tomàquet
- Aletes de pollastre amb amanida
- Síndria

**SOPAR** Verdura del temps, truita, amanida i fruita

**DIMARTS 27**

- Amanida de pasta
- Truita de carbassó amb amanida
- Meló

**SOPAR** Verdures a la planxa, peix, amanida i fruita

**DIMECRES 28**

- Cigrons amb patata
- Gall d'indi arrebossat amb amanida
- logurt

**SOPAR** Sopa freda de tomàquet, truita de patata, fruita

**DIMECRES 29**

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Madonguilles amb xampinyons
- Plàtan

**SOPAR** Pastís de verdures, peix blau, amanida i fruita

**DIVENDRES 30**

- Canelons
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Gelat

**SOPAR** Amanida, tofu saltat amb verdures i cigrons, fruita