

SOPAR

SOPAR

SOPAR

DIJOUS 1

- Amanida de pasta amb tonyina
- Hamburguesa a la planxa amb patates xips
- Síndria

SOPAR Crema de verdures, peix, amanida i fruita

DIVENDRES 2

- Ensaladilla russa
- Estofat de vedella amb xampinyons
- Gelat

SOPAR Amanida pa amb tomàquet i truita, fruita

DILLUNS 5

- Espirals amb tomàquet i formatge
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Síndria

SOPAR Gazpatxo, ou, amanida i fruita

DIMARTS 6

- Amanida d'arròs
- Pollastre al forn amb amanida
- logurt natural

SOPAR Crema de carbassó, peix blau, amanida, fruita

DIMECRES 7

- Amanida de lleties
- Truita de patata amb amanida
- Meló

SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i fruita

DIJOUS 8

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Estofat de gall d'indi
- Nectària

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

DIVENDRES 9

- Amanida de cigrons
- Llom arrebossat amb amanida
- Plàtan

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

Fruita del temps: meló, síndria, préssec, nectarina....

DILLUNS 12

- Arròs integral saltat amb pernil
- Truita de carbassó amb amanida
- Poma

SOPAR Verdura del temps, peix, amanida i fruita

DIMARTS 13

- Amanida de pasta
- Mandonguilles amb salsa
- Nectarina

SOPAR Crema de verdures, peix, amanida i fruita

DIMECRES 14

- Ensaladilla russa
- Ventresca de lluç enfarinat amb amanida
- Crema catalana

SOPAR Arròs integral, ou, amanida i fruita

DIJOUS 15

FESTA

SOPAR

DIVENDRES 16

- Empedrat amb tonyina
- Aletes de pollastre amb amanida
- Síndria

SOPAR Amanida amb fruits secs, peix blau a/ patates, fruita

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

DILLUNS 19

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Pilota rostida al forn amb salsa
- Préssec

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

DIMARTS 20

- Amanida de lleties
- Bacallà al forn amb amanida
- Plàtan

SOPAR Carbassó al vapor, gall d'indi, amanida i fruita

DIMECRES 21

- Espirals amb oli d'oliva, orenga i formatge
- Pollastre arrebossat amb amanida
- logurt natural ecològic

SOPAR Verdures al vapor, peix, amanida i fruita

DIJOUS 22

- Arròs tres delícies
- Ous durs amb salsa de tomàquet
- Meló

SOPAR Verdures a la planxa, peix, amanida i fruita

DIVENDRES 23

- Amanida pasta
- Croquetes de rostit amb amanida
- Gelat

SOPAR Amanida verda, pa amb tomàquet i truita, fruita

Bunyols de carbassó
 Ingredients: 500gr. de carbassó, 2 alls, 1 ou, llevat en pols, farina, sal i oli
 Talleu el carbassó, sense pelar, en daus petits, saleu-ho i poseu-lo a escórrer una estona. Afegiu-hi els alls picats i remeneu. Barregeu l'ou, el llevat, la farina i la sal fins que quedi una massa no gaire espessa. Afegiu-hi el carbassó i barregeu-ho bé. Aneu formant bunyols i fregiu-los en oli ben calent.

DILLUNS 26

- Cigrons i patata
- Filet de lluç amb salsa
- Síndria

SOPAR Vichyssoise, truita, amanida i fruita

DIMARTS 27

- Ensaladilla amb oli d'oliva
- Pollastre al forn amb amanida
- Meló

SOPAR Gazpatxo, peix blau enfarinat, amanida, fruita

DIMECRES 28

- Arròs saltat amb all i julivert
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan

SOPAR Amanida, pollastre amb samfaina i fruita

DIJOUS 29

- Amanida de patata
- Bunyols de bacallà amb amanida
- Macedònia

SOPAR Amanida de lleties amb formatge fresc, fruita

DIVENDRES 30

- Amanida verda amb tonyina
- Lassanya a la bolonyesa
- Coca casolana

SOPAR Amanida d'arròs, ou amb tomàquet amanit, fruita