

Dilluns

1

Macarrons a la napolitana
Truita de verduretes
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimarts

2

Arròs amb verduretes
Gall dindi al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb pesto
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimecres

3

Amanida de lletnies amb
pastanaga i poma
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur,
amb olives verdes, cogombre
amb fulles d'enciam romana i
vinagreta de iogurt grec, oli,
menta i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

Dijous

4

Verdura de temporada amb
patata
Bastonets de lluç arrebossats
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

Divendres

5

Crema de verdures de
temporada
Salsitxes de porc a la planxa
Patates rosses
Gelats de gel sabor

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
Fruita natural de temporada

8

Arròs amb verduretes
Gall dindi al forn amb ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

9

Amanida de lletnies amb
tomàquet, pastanaga, verat i
olives negres
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Bistec de vedella a la planxa
amb patata al caliu
logurt natural amb ametlles

10

Amanida de pasta amb blat de
moro, olives verdes i pastanaga
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Amanida camperola de patata
(tomàquet vermell, blat de moro i
olives verdes i negres)
Seitons arrebossadets
Fruita natural de temporada

11

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Cuixa de pollastre a la planxa
amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Sandvitx d'alvocat, olivada i
bonitol
Fruita natural de temporada

12

Bròquil amb patata
Croquetes de pernil
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i
pastanaga ratllada
Ous farcits d'estiu
Fruita natural de temporada

15

Espirals a la napolitana amb
formatge ratllat
Filet de gall dindi al forn amb
salsa verda
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Orada al forn amb moniato
logurt natural

16

Mongeta tendra amb patata
Pollastre guisat amb xampinyons
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de pasta amb blat de
moro, olives verdes, pastanaga i
verat
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

17

Amanida d'arròs amb pastanaga
i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de
moro, pastanaga i verat
Filet de porc amb salsa de
formatge
Fruita natural de temporada

18

Cigrons estofats amb verdures
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs,
pinyons i panses
Bistec de vedella a la planxa/forn
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

19

Pizza de pernil cuit i formatge
Croquetes de pollastre
Patates xips
Gelats de xocolata

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

22

23

24

25

26

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, möllera, 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.