

Dilluns

7

Dimarts

8

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Amanida juliana de colors
Pastís de patata, carn picada de vedella i xampinyons gratinat al forn
Fruita natural de temporada

Dimecres

9

Arròs amb verduretes
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres
Ous farcits de verat i olives verdes
Fruita natural de temporada

Dijous

10

Llenties estofades
Hamburguesa de vedella a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i permil salat
logurt natural amb síndria

Divendres

11

14

Entremès ("ensaladilla", ou dur, pit dindi i permil cuit)
Macarrons a la bolonyesa
Fruita de temporada

i per sopar...
Gaspacho
Falafel
amb salsa tzatziki
logurt natural sense sucre

15

Pèsols estofats
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

16

Arròs integral xinès
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
logurt natural

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltats
Fruita natural de temporada

17

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Trita de permil cuit
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada
Trita de fonoll
Fruita natural de temporada

18

<p style="font-size:4px">Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

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

21

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Trita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

22

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Gall dindi guisat a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

23

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i verat
Ous farcits de verat i olives verdes
Fruita natural de temporada

24

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Porc guisat a la jardineria
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Filet de lluç al forn
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

25

Cigrons estofats amb espinacs
Daus de pollastre al curri amb cuscús
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

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

28

Arròs a la cassola amb verdures
Trita a la francesa
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

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

29

Llenties estofades
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

30

Espirals amb pollastre i pinya
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

1 Oct

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada

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

2 Oct

Cigrons estofats amb verdures
Gall dindi al forn amb ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes)
Trita amb carbassó
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, sored, bròtola, llenguadina, mollera, 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.