



2 Dilluns

- Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, olives)
- Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Verdura bullida amb patata
- Pollastre al forn
- Fruita

3 Dimarts

- Crema de verdures
- Botifarra a la planxa amb verdures
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Bacallà a la llauna, espinacs a la catalana i hummus
- Làctic

4 Dimecres

- Mongeta tendra amb patata
- Truita de carbassó amb tomàquet al forn
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Arròs integral saltejat amb pebrot verd, pebrot vermell, ceba i peix blau a la planxa
- Fruita

5 Dijous

- Arròs amb tomàquet
- Pollastre a l'allet amb enciam i tomàquet
- Logurt

Proposta de sopar

- Amanida d'enciams, col, cogombre, tomàquet i blat de moro
- Bunyols d'espinacs i formatge
- Fruita

6 Divendres

- Cigrons estofats amb patata, pastanaga i tomàquet sofregit
- Abadejo a la andalusa amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Crema de carbassa
- Pizza de carbassó, xampinyons, bròquil i formatge
- Fruita

9 Dilluns

- Crema tèbia de carbassó
- Broqueta de gall dindi amb patates fregides
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Hummus amb bastonets de pastanaga i api
- Peix blanc a la planxa amb carbassó
- Làctic

10 Dimarts

- Bròquil i patata
- Truita a la francesa amb verdures
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Hamburguesa de lleties i ametlles amb enciam i pastanaga ratllada
- Fruita

11 Dimecres

- Macarrons a la bolonyesa
- Carn magra de porc a la planxa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Albergínia, carbassó, espàrrecs i patata a la graella
- Truita de formatge
- Fruita

12 Dijous

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons saltats
- Logurt

Proposta de sopar

- Amanida de tomàquet i formatge
- Coca de sardines
- Fruita

13 Divendres

- Cigrons amb patata i oli d'oliva
- Barretes de lluç amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Amanida de remolatxa, patata i ou dur
- Pollastre a la planxa
- Fruita

16 Dilluns

- Fideus a la cassola
- Filet de lluç al forn amb verdures
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Verdura bullida amb patata
- Croquetes de cigrons amb tomàquet amanit i olives negres
- Làctic

17 Dimarts

- Crema tèbia de porros
- Ous remenats amb patates i pernil dolç
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Tires de pollastre amb fruits secs i rodanxes de carbassa al forn
- Fruita

18 Dimecres

- Arròs amb tomàquet
- Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Crema d'espàrrecs
- Truita de pebrot verd i vermell amb enciam i ceba
- Fruita

19 Dijous

- Pèsols i patates saltejats amb all
- Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn
- Logurt

Proposta de sopar

- Peix blau a la planxa amb arròs integral amb verdures
- Fruita

20 Divendres

- Crema de verdures de temporada
- Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Amanida d'enciam, espinacs, canonges, poma i nous
- Peix blanc a la planxa
- Fruita

23 Dilluns

- Arròs milanesa (pèsols, carn, pebrot)
- Filet de lluç al forn amb saltejat de verdures
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Broqueta de verdures i pollastre a la planxa
- Fruita

24 Dimarts

- Tirabuixons de colors amb tomàquet i formatge
- Escalopa de pollastre amb enciam i olives
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Gaspatxo
- Truita de patata i ceba amb enciam i olives
- Fruita

25 Dimecres

- Mongeta tendra i patata
- Botifarra a la planxa amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Saltejats de quinoa i cigrons amb verdures
- Làctic

26 Dijous

- Lleties estofades amb pastanaga i patata
- Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
- Logurt

Proposta de sopar

- Peix blau a la planxa amb cuscús
- Fruita

27 Divendres

- Arròs amb tomàquet
- Croquetes de pernil amb patates palla
- Fruita de temporada

Proposta de sopar

- Peix blanc al forn amb patata, ceba i pebrot vermell
- Fruita