

Dilluns

6

Dimarts

7

Dimecres

8

Dijous

9

Divendres

10

Arròs amb salsa de tomàquet
Gall dindi guisat amb
xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Remenat d'ous amb salsa de
tomàquet
logurt natural amb sindria

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Falafel al forn
Xips de xirivía i pastanaga
Fruita natural de temporada

Escudella barrejada (fideus,
cigrons i mongetes seques)
Carn d'olla (pollastre, pilota i
verdura bullida)
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs completa
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

Llenties estofades
Croquetes d'espínacs
Tomàquet vermell i olives negres
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Cuscús amb verdures i ametlles
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

13

Bròquil amb patata
Llom de porc al forn amb salsa
de rostit
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pollastre al forn
Xips de xirivía i moniato
Fruita natural de temporada

14

Mongetes seques estofades amb
pastanagues
Cruixents de pollastre arrebossat
casolans
Rodanxetes de tomàquet, olives
negres i amanides amb oli d'oliva
i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates guisades amb bacallà
Tomàquet amanit amb orenga
logurt amb ametlles

15

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita
seca
Filet de carn magra de porc a la
planxa
Fruita natural de temporada

16

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sardines fresques al forn
Amanideta verda
Llesqueta de pa amb tomàquet i
oli d'oliva
Fruita natural de temporada

17

Salatat de verdura i patata de
temporada
Fruita de formatge
Enciams variats amanits amb
tomàquet verd i blat de moro
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Ous fàrcits d'estiu
Fruita natural de temporada

20

Cigrons estofats amb espínacs
Fruita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Hummus amb bastonets de pa
integral
Verdures saltades amb arròs
logurt natural

21

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pasta integral
Fruita de pebrots
Fruita natural de temporada

22

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Espínacs saltats amb panses i
pinyons
Cuixetes de pollastre a la
cassola amb ceba i pastanaga
Fruita natural de temporada

23

Sopa de lletres
Llibrets de porc fàrcits de pernil
cuit i formatge
Enciams variats amanits amb
blat de moro i olives
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Orada al forn amb carbassó i
patata al caliu
Fruita natural de temporada

24

Amanida de tomàquet, olives
negres, orenga i formatge fresc
Llenties estofades amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita natural de temporada

27

Tallarines campestres amb
formatge ratllat
Daus de pollastre al curri
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

28

Sopa d'au amb arròs
Fruita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Fruita natural de temporada

29

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Peix fresc de Mercat
Patata al caliu
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada
Llenties saltades amb arròs i
pernil
Fruita natural de temporada

30

Mongeta tendra amb patata
Cigrons estofats amb verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Fruita de patata i ceba
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

1 Maig

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, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitò. 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.

Dilluns

4

Pèsols saltats amb pernil
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb arròs integral
Trita de verat
Fruita natural de temporada

Dimarts

5

Amanida de tomàquet, olives
negres, orenga i formatge fresc
Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates gratinades al forn
Hamburguesa vegetal a la
planxa
Xampinyons saltats amb all i
julivert
Fruita natural de temporada

Dimecres

6

Llenties estofades
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdurettes i fruita
seca
Bistec de vedella a la planxa/form
Fruita natural de temporada

Dijous

7

Bròquil amb patata
Pollastre rostit
Fruita de temporada

i per sopar...
Sipia a la planxa i patata al caliu
Carbassó a la planxa
Fruita natural de temporada

Divendres

8

Arròs xinès
Croquetes de pernil
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Arròs amb verdurettes
Remenat d'ous amb patata, ceba
i pebrot i torradeta de pa
Fruita natural de temporada

11

Saltat de verdura i patata de
temporada
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravel·la integral
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

12

Cigrons estofats amb verdures
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb
remolatxa i blat de moro
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Trita de patata i ceba
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

13

Sopa d'au amb arròs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates, carn picada,
ceba, carbassó i salsa de
tomàquet
Fruita natural de temporada

14

Espirals amb verdures
Croquetes de cigró casolanes
amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Llobarro al forn amb moniato,
ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita natural de temporada

15

Pèsols guisats amb patates
Pollastre al forn amb salsa de
ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pizza casolana amb
xampinyons, mozzarella, olives i
pernil salat
Fruita natural de temporada

18

Amanida juliana de colors
Espaguetis a la bolonyesa
vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Mini pizzas d'albergínia i
mozzarella
Broquetes de rap, gamba,
carbassó i tomàquet
logurt amb anacards

19

Empedrat (mongetes seques,
pastanaga, olives verdes i verat)
Ous durs amb salsa de tomàquet
i cansalada
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates estofades amb
hortalisses
Llenguado a la planxa amb
pebrot escalivat
Fruita natural de temporada

20

Arròs xinès
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Filet de gall dindi al forn amb
salsa verda
logurt amb ametlles

21

Bròquil amb patata
Cruixents de pollastre arrebossat
casolans
Amanida d'enciam, tomàquet i
olives
Fruita de temporada

i per sopar...
Orada al forn amb carbassó i
patata al caliu
Fruita natural de temporada

22

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat a la jardineria
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Quinoa amb verdurettes i fruita
seca
Formatge
Fruita natural de temporada

25

Espaguetis amb salsa de
formatges
Croquetes de pernil
Rodanxetes de tomàquet madur
amb olives verdes, oli i orenga
amb fulles d'enciam meravel·la
logurt natural sense sucre

i per sopar...
Sonsos arrebossats
Amanida variada
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

26

Amanida de llenties, enciams
variats, pastanaga ratllada i
olives
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb
cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Croquetes casolanes
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

27

Amanida d'arròs amb pastanaga
i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i carn
gratinat
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

28

Saltat de verdura i patata de
temporada
Cigrons estofats amb verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa barrejada (verdures i carn
del caldo amb pistons)
Fruita natural de temporada

29

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Pollastre rostit amb verdurettes i
herbes aromàtiques (h)
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Sandvitx d'alvocat, olivada i
bonítol
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, sorell, bròtola, llenguadina, mòllera, 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.

Dilluns

1

Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat
Truita de pernil cuit
Enciams variats amanits amb pastanaga i olives verdes
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

Patata i pèsols bullits amb oli d'oliva
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

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

Dimecres

3

Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet, olives i blat de moro
Postres d'aniversari

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

Dijous

4

Amanida de tomàquet, olives negres, orenga i formatge fresc
Cigrons estofats amb patates
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

Croquetes de pollastre
Entrepànet de salsitxes amb assortit de salses
Patates rosses
logurt natural sense sucre

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

8

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

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

9

Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes)
Truita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

10

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita de temporada

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

11

Amanida juliana de colors
Llentíes estofades amb patates
Fruita de temporada

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

12

Jornada gastronòmica del Marroc
Cuscús amb verdures
Pinxos moruns de pollastre
Taronja amb canyella
MENU TEMÀTIC

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

15

Bròquil amb patata
Croquetes de cigró casolanes
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

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons
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 de pasta amb blat de moro, olives verdes i pastanaga
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural sense sucre

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

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits
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

Arròs amb salsa de tomàquet
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Gelats

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, mòllera, 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, arrossat, 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.