

Dilluns

28 Oct

Risotto de formatges
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil i pastanaga al vapor
Llom de salmó amb compota de poma
Fruita natural de temporada

Dimarts

29 Oct

Llenties amb verdures
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de fideus
Filet de gall dindi arrebossat
Carbassó arrebossat
Fruita natural de temporada

Dimecres

30 Oct

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Iogurt natural

i per sopar...
Pastís de patata, verdures i cam gratinat
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

Dijous

31 Oct

Crema de moniato, pastanaga i ceba
Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals amb verdures
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

Divendres

1

FESTIU

4

FESTIU
LLIURE
DISPOSICIÓ

5

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Arròs a la cassola amb fesols i verdures
Fruita natural de temporada

6

Sopa de fideus
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives, cogombre i enciams variats
Iogurt natural

i per sopar...
Escalopa de vedella
Patata al caliu
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

7

Paella mixte de carn i peix (pollastre, gambes,...)
Calamars a la romana
Enciams variats amb cogombre, pastanaga
Fruita de temporada

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

8

MENÚ
TEMÀTIC

11

Macarrons a la bolonyesa
Croquetes de pollastre
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb hortalisses
Broquetes de rap i pebrot
Fruita natural de temporada

12

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amb tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Macarrons a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

13

Arròs xinès
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Iogurt natural

i per sopar...
Amanida verda d'hortalisses
Truita de formatge amb Cuscús de verdures
Fruita natural de temporada

14

Llenties estofades amb arròs
Gall dindi a la planxa
Enciams variats amb tomàquet i olives
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patata
Conill al forn
Fruita natural de temporada

15

Crema de verdures
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb

llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses
Fruita natural de temporada

18

Pèsols guisats amb patates
Calamars a la romana casolans
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates cremós
Hamburgueses vegetals amb samfaina
Fruita natural de temporada

19

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de verdures
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravella integral
Gall dindi guisat a la jardinera
Fruita natural de temporada

20

Tallarines campestres amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega
Iogurt natural

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Fruita natural de temporada

21

Crema de verdures amb rostes de pa
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de formatge
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes cruixents
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

22

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Pollastre al forn amb ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de pistons
Sipia a la planxa amb all i julivert
Albergínia a la planxa
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, 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.