

Dilluns

25 Nov

Espaguets integrals amb verdures

Gall dindi amb ceba, all i lloret al forn
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa i brie
Llom de bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

Dimarts

26 Nov

Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa al forn
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada
Remenat d'ous, ceba i xampinyons
Fruita natural de temporada

Dimecres

27 Nov

Arròs amb verdures
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor gratinada amb beixamel
Falafel al forn
Albergínia arrebossada
Fruita natural de temporada

Dijous

28 Nov

Mongeta tendra amb patata
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Llom de salmó a la planxa
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

Divendres

29 Nov

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Postres d'aniversari

i per sopar...
Moniato saltat
Bacallà amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

2

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Orada al forn amb llimona
Fruita natural de temporada

3

Sopa amb meravella
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Cuixa de pollastre a la planxa
Patata al caliu
logurt amb anacards

4

Llacets amb beixamel i formatge
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
logurt natural

i per sopar...
Bledes amb patata
Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada
Mel i mató

5

Cigrons estofats amb espinacs
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro.
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata i bròquil
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita natural de temporada

6

9

Risotto de formatges
Gall dindi amb ceba, all i lloret al forn
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de temporada
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

10

Fesolets amb verdures
Trita a la francesa
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates al forn amb salmó i pastanaga
Fruita natural de temporada

11

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

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Gall dindi amb samfaina
Fruita natural de temporada

12

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

i per sopar...
Amanida al gust
Trita de patates i ceba
Fruita natural de temporada

13

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Gall dindi guisat a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa casolana de fideus
Seitons arrebossadets
Fruita natural de temporada

16

Crema de verdures
Trita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i olives
Anelles de calamar a la planxa amb cuscús
logurt natural amb ametlles

17

Arròs amb tomàquet
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruita seca
Falafel al forn
Fruita natural de temporada

18

Llenties estofades
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...
Amanida verda d'hortalisses
Cuixa de pollastre a la planxa
Patata al caliu
logurt amb anacards

19

Fideuà amb sípia i gambes
Croquetes
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Trita de patata i carbassó
Alvocat i tomàquet amanit
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

20

Sopa de Nadal
Pollastre de Nadal amb panses i prunes
Croquetes
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Patates xips
Neules i torrons

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó amb compota de poma
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, mòlera, 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.