

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

Sopa de fideus
Fricandó de vedella amb
xampinyons
Fruita de temporada

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

2

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

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

3

Crema de pastanaga i carbassa
amb rostes de pa al forn
Pollastre al forn amb salsa de
ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

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

4

Fesolets amb verdures
Filet de gall dindi arrebossat
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...
Saltat de verdura i patata de
temporada
Seitons al forn amb all i julivert
Fruita natural de temporada

7

Macarrons a la napolitana
Calamars a la romana
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida variada
Orada al forn amb moniato
Fruita natural de temporada

8

Arròs xinès
Gall dindi guisat amb
xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

i per sopar...
Coliflor al vapor
Trita de pebrots
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

9

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

i per sopar...
Sopa d'au amb meravel·la
Trita de pebrots
Fruita natural de temporada

10

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

i per sopar...
Amanida variada
Salmó a la papillota amb
pastanaga, carbassó i ceba
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

11

Llenties estofades
Trita a la francesa
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Hamburguesa de vedella a la
planxa
Fruita natural de temporada

14

15

16

17

18

21

22

Llenties estofades
Croquetes de pollastre
Enciams variats amanits amb
pastanaga
Fruita de temporada

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

23

Sopa de lletres
Llibrets de porc farcits de pernil
cuit i formatge
Fulles d'enciams variats amb
daüets de pebrot vermell i blat de
moro
Pastís de Sant Jordi

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

24

Mongeta tendra amb patata
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida d'arròs completa
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

25

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Rodanxetes de tomàquet, olives
verdes i cogombre amanides
amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb verdures i ametlles
Alvocat i tomàquet amanit
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

28 Abril

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

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

Dimarts

29 Abril

Mongetes seques bullides amb oli d'oliva
Truita de verdures
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Patates guisades amb bacallà
logurt amb ametlles

Dimecres

30 Abril

Risotto de formatges
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
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

Dijous

1

Divendres

2

5

Crema de carbassó amb rostes de pa al forn
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet
Patates a grills al forn amb espècies
Fruita de temporada

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

6

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli
Croquetes de pollastre
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

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

7

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
logurt natural

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

8

Pèsols i patata (amb maionesa opcional)
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
Fruita natural de temporada

9

Fesolets amb verdures
Cruixents de pollastre arrebossat casolans
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

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

12

Arròs amb verdures
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

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

13

Llenties amb verdures
Truita de permil cuit
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

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

14

Espaguetis integrals amb salsa de formatges
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
logurt natural

i per sopar...
Sopa d'au
Falafel al forn
Cogombre i pastanaga
Fruita natural de temporada

15

Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, blat de moro i olives verdes i negres)
Pollastre al forn
Patates xips
Fruita de temporada

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

16

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Filet de gall dindi arrebossat
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Orada al forn amb pèsols i pastanaga baby
Fruita natural de temporada

19

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

i per sopar...
Crema de pastanaga
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita natural de temporada

20

Cigrans estofats amb patates
Croquetes de pollastre
Rodanxes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de logurt grec, oli, menta i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravella
Hamburguesa vegetal a la planxa
Xampinyons saltats amb all i julivert
Fruita natural de temporada

21

Amanida d'arròs amb pastanaga i blat de moro
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
logurt natural

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

22

Bròquil amb patata
Pollastre al forn amb ceba
Fruita de temporada

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

23

Crema de carbassó
Filet de gall dindi al forn amb salsa verda
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures
Remenat d'ous amb patata, ceba i pebrot i torradeta de pa
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, sòrell, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seïtò. 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

26 Maig

Lenties estofades amb patates
Pollastre al forn amb ceba
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravella integral
Pinxos de rap i pinya
Fruita natural de temporada

Dimarts

27 Maig

Amanida russa amb ou dur, verat
i olives verdes (maionesa
opcional)
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

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

Dimecres

28 Maig

Tallarines campestres
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
logurt natural

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

Dijous

29 Maig

Mongeta tendra amb patata
Truita de carbassó i ceba
Rodanxetes de tomàquet madur
amb olives negres, formatge
fresc, oli i orenga amb fulles
d'enciam meravella
Fruita de temporada

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

Divendres

30 Maig

Sopa d'au amb arròs
Hamburguesa mixta (porc i
vedella) a la planxa
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
Postres d'aniversari

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

2

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles de vedella al forn
amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

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

3

Amanida juliana de colors
Fideuà de peix
amb salsa alloli
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdura i patata de
temporada
Truita de verat
Fruita natural de temporada

4

Lenties estofades
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega fresca
Fruita de temporada

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

5

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Truita de formatge
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

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

6

Crema de carbassó
Salsitxes de porc a la planxa
Patates rosses
Gelats de gel sabor

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

9

10

Cigròns bullits amb oli d'oliva
Truita de patata i ceba
Fulles d'enciams variats amb
cogombre, pastanaga ratllada i
olives negres
Fruita de temporada

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

11

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes de tomàquet, olives
negres i amanides amb oli d'oliva
i orenga
logurt natural

i per sopar...
"Gazpacho"
Croquetes casolanes
Patata al caliu
Fruita natural de temporada

12

Mongeta tendra amb pastanaga i
patates
Fricandó de vedella amb
xampinyons
Fruita de temporada

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

13

Arròs xinès
Filet de gall dindi arrebossat
pastanaga ratllada i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Sandvitx d'alvocat, olivada i
bonitol
Fruita natural de temporada

16

Amanida d'arròs (arròs,
pastanaga i olives verdes)
Truita a la francesa
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures amb pistons
Sardines fresques al forn
Llesca de pa amb tomàquet
Fruita natural de temporada

17

Crema de carbassó
amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat amb patates
Fruita de temporada

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

18

Lenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet, nous i
olives
Porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

19

Espaguetis a la napolitana
Daus de pollastre al curri
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros i rostes de pa
Llom de salmó a la planxa
Fruita natural de temporada

20

Pizza de pernil cuit i formatge
Croquetes de pollastre
Patates xips
Gelats de xocolata

i per sopar...
Cuscús amb hortalisses i fruita
seca esmicolada
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.