

**DILLUNS 1**

- Arròs amb tomàquet
- Bacallà al forn amb amanida
- Taronja

**SOPAR** Pollastre amb xampinyons i bròquil amanida, fruita

**DIMARTS 2**

- Mongeta seca, patata i bròquil
- Pernilets de pollastre amb prunes
- Kiwi

**SOPAR** Verdura del temps, ou, amanida i fruita

**DIMECRES 3**

- Pasta integral ecològica amb oli d'oliva, orenga i formatge
- Truita de carbassó amb amanida
- Pera

**SOPAR** Verdures a la planxa, peix al forn, fruita

**DIJOURS 4**

- Crema de verdures
- Pollastre arrebossat amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR** Amanida verda, truita de patata i ceba, fruita

**DIVENDRES 5**

- Llenties guisades amb nap, ceba i pastanaga
- Salmó al forn amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Cuscús amb verdures i pollastre, amanida, fruita

**DILLUNS 8**

- Crema de carbassa
- Fideus a la cassola
- Poma

**SOPAR** Amanida de cigrons, sardinetes i fruita

**DIMARTS 9**

- Patates a la bolonyesa
- Ventresca de lluç arrebossada i amanida
- Iogurt natural

**SOPAR** Amanida verda, pollastre amb xampinyons, fruita

**DIMECRES 10**

- Arròs integral saltat amb all i julivert
- Pilota rostida amb tomàquet
- Pinya

**SOPAR** Verdura del temps, ou, amanida i fruita

**DIJOURS 11**

- Fesols amb patata
- Truita d'espínacs amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Crema de pastanaga, peix, amanida i fruita

**DIVENDRES 12**

- Sopa de peix
- Pollastre al forn amb patates fregides
- Maduixes

**SOPAR** Amanida verda, ou ferrat, patata al forn i fruita

**DILLUNS 15**

FESTA

**SOPAR**

**DIMARTS 16**

FESTA

**SOPAR**

**DIMECRES 17**

FESTA

**SOPAR**

**DIJOURS 18**

FESTA

**SOPAR**

**DIVENDRES 19**

FESTA

**SOPAR**

**DILLUNS 22**

FESTA

**SOPAR**

**DIMARTS 23**

- Espaguetis a la carbonara
- Croquetes de rostit amb amanida
- Iogurt natural

**SOPAR** Cigrons saltats amb verdures i gambetes, fruita

**DIMECRES 24**

- Arròs integral saltat amb xampinyons
- Bacallà al forn amb amanida
- Poma

**SOPAR** Escalivada, hamburguesa de pollastre-espínacs, fruita

**DIJOURS 25**

- Llenties guisades amb verduretes
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Taronja

**SOPAR** Verdures al forn, sardinetes, amanida, fruita

**DIVENDRES 26**

- Patates a la marinera
- Aletes de pollastre amb amanida
- Pera

**SOPAR** Sopa de mill, ou, amanida i fruita

**DILLUNS 29**

- Arròs amb salsa de carbassa
- Truita de patata i ceba amb amanida
- Plàtan

**SOPAR** Amanida verda, peix al forn amb patates, fruita

**DIMARTS 30**

- Cigrons i patata amb oli d'oliva
- Peix fresc amb amanida
- Iogurt natural ecològic

**SOPAR** Crema de carbassó, ou, amanida i fruita

**SOPAR**

**SOPAR**

**SOPAR**

Fruita de temporada: Maduixa, maduixot, prunes....

Verdures i hortalisses de temporada: Favas, pèsols, bledes. espàrrec verd.....

Pastís de verdures  
 Ingredients: 2 pastanagues, 1/2 bròquil, 500g de mongetes tendres, 5 ous, 200ml de nata líquida, 200 ml de salsa de tomàquet, pa ratllat, orenga  
 Renteu i tallem les hortalisses. Les bulliu durant 3 minuts i refredeu-les amb aigua i gel. Engreixeu un motlle amb mantega. Bateu els ous i la nata, salpebreu-ho tot i afegir-hi l'orenga, la salsa de tomàquet i les verdures i barregeu-ho tot. Poseu-lo al forn 160°C, 1h30min