

Dilluns

2

Dimarts

3

Dimecres

4

Dijous

5

Divendres

6

9

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

i per sopar...
Purè de bròquil i pastanaga
Sonsos arrebossats
Fruita natural de temporada

10

Llenties estofades
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

11

12

Sopa de carn amb pistons
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita de temporada

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

13

Llacets amb beixamel i formatge
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
"Gazpacho"
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat
logurt natural amb síndria

16

Llenties amb verdures
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

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

17

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

i per sopar...
Patates al forn amb ceba
Falafel
amb salsa tzatziki
Fruita natural de temporada

18

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

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

19

Sopa de fideus
Cuixa de pollastre a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

20

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

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

23

Llenties estofades
Trita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Orada al forn amb moniato
logurt natural

24

Coliflor gratinada amb beixamel
Peix fresc de Mercat
Rodanxetes 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...
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Filet de porc amb salsa de formatge
Fruita natural de temporada

25

Sopa de fideus
Filet de gall dindi a la planxa amb salseta de tomàquet casolana
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

26

Arròs amb verdures
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olivetes negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Quiche d'ou amb verdures
Fruita natural de temporada

27

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Postres d'aniversari

i per sopar...
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses
Bistec de vedella a la planxa
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

30 Set

Macarrons a la bolonyesa vegetal
Nuggets de bròquil i formatge
Fulles d'enciams variats amb dauets de pebrot vermell i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Lluç amb salsa verda
Fruita natural de temporada

Dimarts

1

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

i per sopar...
Sopa minestrone
Hummus de llenties i bastonets de pastanaga
Fruita natural de temporada

Dimecres

2

Espinacs amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

i per sopar...
Purè de moniato i pastanaga
Truita amb carbassó
Fruita natural de temporada

Dijous

3

Amanida juliana de colors
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

i per sopar...
Suprema de salmó a la planxa
Patata al caliu
Tomàquet amanit amb orenga
Fruita natural de temporada

Divendres

4

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Truita de pernil cuit
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada
Fruita natural de temporada

7

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

i per sopar...
Sopa de meravel·la
Gall dindi amb ceba, all i llorer al forn
Fruita natural de temporada

8

Tallarines integrals camprestres amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca
logurt natural

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb allet
Remenat d'ou i porro
Fruita natural de temporada

9

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

i per sopar...
Amanida verda amb pastanaga, poma i olives
Llibrets de porc farcits de pernil cuit
Patata al caliu
Fruita de temporada

10

Fesolets amb verduretes
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

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

11

Crema de verdures de temporada
amb rostes de pa al forn
Cigrons amb arròs i picada d'all i pebre vermell
Fruita de temporada

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Rodanxa de formatge fresc
Fruita natural de temporada

14

Fideus integrals amb verdures
Croquetes de cigró casolanes amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sardines fresques al forn
Patates rosses
Fruita natural de temporada

15

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

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Truita de patates
Fruita natural de temporada

16

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...
Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet
Alvocat i tomàquet amanit
Fruita natural de temporada

17

Bròquil i pastanagues amb patata
"Burrito vegetal" casolà
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada
Fruita natural de temporada

18

Llenties estofades
Truita de patata i ceba
Pastanaga ratllada, blat de moro i fulles d'enciams romana
Fruita de temporada

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

21

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
logurt natural

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

22

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

i per sopar...
Verdura de temporada amb patata
Truita amb formatge
Fruita natural de temporada

23

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

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

24

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

25

Bledes amb patata
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb fruita seca i formatge
Sandvitx d'alvocat, olivada i boníol
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 Oct

Risotto de formatges
Falafel
amb salsa tzatziki
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i olives negres
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

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
Fruita de temporada

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

Dimecres

30 Oct

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

i per sopar...
Sopa de fideus
Filet de gall dindi arrebossat
Carbassó arrebossat
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
Postres d'aniversari

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

Divendres

1

4

Llenties estofades
Truita de patata i fonoll
Pastanaga ratllada, blat de moro
i fulles d'enciams romana
logurt natural

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

5

Coliflor gratinada amb beixamel
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...
Escalopa de vedella
Patata al caliu
Xampinyons saltats amb all i
julivert
Fruita natural de temporada

6

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

7

Arròs integral amb verdures
Croquetes de cigrò casolanes
amb salsa tzatziki
Fulles d'enciams variats amb
remolatxa crua, pastanaga
ratllada i olives negres
Fruita de temporada

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

8

Sopa de fideus
Mandonguilles de vedella a la
jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra, patata i
pastanagues
Remenat d'ou amb alls tendres
Mel i mató

11

Macarrons a la bolonyesa
vegetal
Nuggets de bròquil i formatge
Fulles d'enciams variats amb
daquets 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

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

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

13

Espinacs amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Pastanaga ratllada, blat de moro,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

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

14

Amanida juliana de colors
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

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

15

Mongetes seques estofades amb
pastanagues
Truita de permil cuit
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega 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,
trossets de nous i fulles
d'enciams romana
Fruita de temporada

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

19

Tallarines integrals camperes
amb formatge ratllat
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
llunes de tomàquets cirerols i
alfabrega fresca
Fruita de temporada

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

20

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de verdures
Fulles d'enciams variats amb
daquets de pebrot vermell i blat de
moro
logurt natural

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

21

Fesolets amb verdures
Gall dindi guisat amb
xampinyons i pastanagues
Fruita de temporada

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

22

Crema de verdures de
temporada
amb rostes de pa al forn
Cigròs amb arròs i picada d'all i
pebre vermell
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, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitió. 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

25 Nov

Fideus integrals amb verdures
Croquetes de cigrò casolanes
amb salsa tzatziki
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

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

Dimecres

27 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

Dijous

28 Nov

Bròquil i pastanagues amb
patata
"Burrito vegetal" casolà
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,
trossets de nous 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
logurt natural

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

3

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

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

4

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

5

Fesolets amb verdures
Filet de gall dindi arrebossat
Fulles d'enciams variats amb
daüts 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
Falafel
amb salsa tzatziki
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

Mongeta tendra amb patata
Peix fresc de Mercat
Fulles d'enciams variats amb
daüts 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

11

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

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

12

Escudella barrejada (fideus,
cigròs 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

Crema de carbassó
amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

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

16

Llenties estofades
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

Coliflor gratinada amb beixamel
Peix fresc de Mercat
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...
Amanida verda d'hortalisses
Cuixa de pollastre a la planxa
Patata al caliu
logurt amb anacards

18

Espaguetis a la napolitana amb
formatge ratllat
Mandonguilles de vedella a la
jardinera
Fruita de temporada

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

19

Arròs integral amb verdures
Croquetes de cigrò casolanes
amb salsa tzatziki
Fulles d'enciams variats amb
remolatxa crua, pastanaga
ratllada i olives 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

Caldo de nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i
prunes
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, 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 determinará 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.