

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

Pa amb tomàquet  
truita francesa  
enciam mezclum i olives  
Fruita dels temps

4

Arròs caldos amb verdures  
peix blanc amb salsa verda  
Fruita dels temps

5

Sopa d'au croquetes de pollastre amb amanida variada  
Fruita dels temps

6

Coliflor amb patata gratinada  
gall dindi al forn amb verdures  
Fruita / làctic natural

7

Espaguetis amb tomàquet i orenga  
peix blau amb tomàquet  
Fruita / làctic natural

10

Cigrons saltejats amb verdures  
cuixa de pollastre amb amanida  
Fruita dels temps

11

Crema de porros amb crostons  
Peix blanc amb xips de pastanaga  
Fruita / làctic natural

12

Amanida verda amb al fruits secs i alvocat  
truita de patates amb carbassó i ceba amb enciam  
Fruita / làctic natural

13

Estofat amb patates i verdures  
Peix blanc  
Fruita / làctic natural

14

Arròs saltejat amb pesols i tonyina  
carn vermella planxa amb i pastanaga rallada  
Fruita / làctic natural

17

**Plat únic complet:**  
arròs caldos amb verdures al gust amb pemil dolç  
Fruita

18

Macarrons amb crema de llet  
carn blanca amb salsa suau de tomàquet  
Fruita / làctic natural

19

Sopa de peix amb pistons  
Vedella amb patates caliu cebeta  
Fruita / làctic natural

20

Pèsols amb pernilet amb ceba  
truita de formatge amb enciam  
Fruita / làctic natural

21

crema de verdures amb ou rallat  
carn vermella amb salsa al gust  
Fruita / làctic natural



**CARN BLANCA:**  
pollastre, gall d'indi, conill, etc  
**CARN VERMELLA:**  
porc, vedella, etc

25

amanida de tomàquet i olives  
Truita de carbassó i alberginina amb torrades de pa  
Fruita dels temps

26

sopa de verdures amb arròs  
Peix blanc a la planxa amb pure de patates  
Fruita / làctic natural

27

arròs amb pèsols i blat de moro  
Peix blau al forn amb tomàquet  
Fruita / làctic natural

28

saltejat de verdures variades amb gall dindi marinat amb herbes aromàtiques  
Fruita / làctic natural

### XULES DE CARBASSA UNA RECEPTE DELICIOSA PER A CARNESTOLTES!

**Ingredients (8/10 persones)**  
500g farina,  
6 ous,  
600ml de llet  
150gr carbassa,  
5 llimones ,sal oli

#### PREPARACIÓ:

1. Rentar , tallar i bullir la carbassa juntament amb la pell de 1 llimona durant 10-20 minuts.
2. Ratllar les llimones i afegir els ous. Batre i afegir la carbassa , la llet i Batre els cigrons i afegir una mica d'aigua.
3. Afegir poc a poc la farina i una mica de sal fins obtenir una massa homogènia.
4. Escalfar l'oli en una paella i afegir la massa. Donar la volta i acabar de cuinar.
5. Servir juntament amb fruita fresca o mermelada sense sucre.

**PEIX BLAU:** salmó, tonyina, etc  
**PEIX BLANC:** lluç, dorada, bruixa, etc

**TOT ÀPAT HA D'INCLoure:**  
Verdura o amanida + Hidrats de carboni + Protines + Fruita o iogurt

Menú validat per Dietistes i  
Nutricionistes co-legiades:  
CAT N°0681

