

DILLUNS 1

- Espaguetis amb oli d'oliva
- Lluç a la planxa
- Poma

SOPAR

DIMARTS 2

- Arròs amb oli d'oliva
- Truita a la francesa
- Plàtan

SOPAR

DIMECRES 3

- Patata i pastanaga
- Llom a la planxa
- Poma

SOPAR

DIJOUS 4

- Arròs amb oli d'oliva
- Lluç a la planxa
- logurt natural

SOPAR

DIVENDRES 5

- Brou d'au amb pasta fina
- Pollastre al forn
- Plàtan

SOPAR

DILLUNS 8

- Patata i pastanaga
- Llom a la planxa
- Poma

SOPAR

DIMARTS 9

- Macarrons amb oli d'oliva
- Maira al forn
- Plàtan

SOPAR

DIMECRES 10

- Arròs amb oli d'oliva
- Pollastre a la planxa
- Poma

SOPAR

DIJOUS 11

- Crema de patata
- Bacallà al forn
- logurt natural ecològic

SOPAR

DIVENDRES 12

FESTA

SOPAR

DILLUNS 15

- Espaguetis amb oli d'oliva
- Lluç a la planxa
- Poma

SOPAR

DIMARTS 16

- Crema de patata i pastanaga
- Pit de gall dindi a la planxa
- Compota de poma

SOPAR

DIMECRES 17

- Patata amb oli d'oliva
- Hamburguesa a la planxa
- Plàtan

SOPAR

DIJOUS 18

- Arròs amb oli d'oliva
- Truita a la francesa
- Poma

SOPAR

DIVENDRES 19

- Patates amb oli d'oliva
- Ventresca de lluç al forn
- logurt natural

SOPAR

DILLUNS 22

- Crema de patata
- Peix a la planxa
- Poma

SOPAR

DIMARTS 23

- Patata i pastanaga
- Bistec de vedella a la planxa
- Plàtan

SOPAR

DIMECRES 24

- Arròs amb oli d'oliva
- Truita a la francesa
- Poma

SOPAR

DIJOUS 25

- Patata i pastanaga
- Bacallà al forn
- Plàtan

SOPAR

DIVENDRES 26

- Crema de patata
- Pollastre a la planxa
- logurt ecològic

SOPAR

DILLUNS 29

FESTA

SOPAR

DIMARTS 30

- Patata amb oli d'oliva
- Ventresca de lluç a la planxa
- Plàtan

SOPAR

DIMECRES 31

- Arròs amb oli d'oliva
- Gall dindi a la planxa
- Poma

SOPAR

SOPAR

SOPAR

Fruita del temps: pera, advocat, caquí, magrana, raïm...

Verdures i hortalisses: carbassa, pastanaga, espinacs..

Suc de taronja i magrana
 Ingredients: 1 magrana, 4 taronges, 1 llimona, sucre de canya sense refinar.
 Peleu la magrana i reserveu els granets amb unes gotes de llimona, Espremeu les taronges i barregeu els ingredients o bé passeu-los per la batidora. Si ho voleu, podeu eliminar les llavors de la magrana fent servir un tamís i , si trobeu que és poc dolç, hi podeu afegir una cullerada de sucre de canya.