

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2

3

4

5

6

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT
DE MORO
FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONS DE PA
BACALLÀ ESPARRACAT AMB
PATATES (PLAT PROPOSAT PER
L'ADA PARELLADA)
IOGURT

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

9

10

11

12

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA,
PÈSOLS I PASTANAGA)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL
SEU SUC
AMB PURÉ DE POMA
FRUITA DE TEMPORADA

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA DE PATATA
AMB TOMÀQUET NATURAL
IOGURT

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE AL FORN
AMB PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA

ESPAGUETIS GRATINATS
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I REMOLATXA
FRUITA DE TEMPORADA

16

17

18

19

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES DE PORC
AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT
FRUITA DE TEMPORADA

SOPA AMB PICADILLO (AMB
PERNIL)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA

LLACETS A LA PARMESANA
FILET D'ABADEJO AMB SALSINA
VERDA
AMB ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA DE TEMPORADA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
AMB AMANIDA
IOGURT

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
POLLASTRE ROSTIT
AMB PATATES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA

23

24

25

26

27

LLENTIES AMB XORIÇO
CALAMARS A LA ROMANA
AMB VERDURES
IOGURT

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA FRANCESA
AMB DAUS DE PASTANAGA I
CARBASSÓ
FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE CARBASSA NATURAL
CANELONS DE CARN
FRUITA DE TEMPORADA

ESCUDELLA BARREJADA
LLOM A LA PLANXA
AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

PIT I PANA (PATATES SALTADES)
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMB ENCIAM
FRUITA DE TEMPORADA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

Menú assessorat
per Ada Parellada



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	4	6
FESTIU	MONGETES TENDRES AMB PATATES SALMÓ AL FORN IOGURT PA	PATATES GUISADES AMB BACALLÀ OUS REMENATS AMB PERNIL IOGURT PA	SOPA D'ESTELS FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB VERDURES IOGURT PA	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA FILET DE LLUÇA AMB SALSA VERDA FRUITA DE TEMPORADA PA
9	10	11	12	13
PATATES SALTADES AMB VERDURA OUS FREGITS IOGURT PA	SOPA DE MERAVELLA HAMBURGUESA DE SORELL IOGURT PA	MACARRONS ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA IOGURT PA	AMANIDA TROPICAL (AMB ENCIAM, PINYA I PERNIL DOLÇ) TONYINA A LA PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA PA	PA AMB TOMÀQUET I PERNIL FRUITA DE PATATA AMB AMANIDA IOGURT PA
16	17	18	19	20
SOPA JULIANA (AMB VERDURES) BISTEC DE VEDELLA AMB TOMÀQUET NATURAL IOGURT PA	AMANIDA VERDA AMB FRUITA TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA IOGURT PA	CREMA DE PORROS NATURAL MERO AMB SAMFAINA (D'ALBERGÍNIA I CARBASSÓ) FRUITA DE TEMPORADA PA	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA) OUS FARCITS IOGURT PA	ESPAQUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA BACALLÀ A LA BASCA IOGURT PA
23	24	25	26	27
MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I OLIVES IOGURT PA	CREMA DE VERDURES CUETA DE RAP AL FORN IOGURT PA	GALETS AMB TOMÀQUET NATURAL I TONYINA TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE IOGURT PA	SOPA D'ESTELS CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA	TALLARINES AMB VERDURES OUS AL FORN AMB SAMFAINA IOGURT PA
30				
PATATES GRATINADES (PATATES PLANES AL FORN AMB FORMATGE PARMESÀ) TRUITA PAISANA IOGURT PA				



La Recepta de l'Ada Parellada: Esparracat de Bacallà amb patates



Ingredients (per a 4 persones)

500 g de bacallà esqueixat
1 ceba gran
300 g de patates xips

Oli d'oliva
6 ous

Descripció

Esmicolem el bacallà, sofregim la ceba amb oli d'oliva.
Afegim el bacallà i fem coure el conjunt.
Ara hi posem les patates i l'ou líquid.
Remenem bé fins quallar l'ou.