



DILLUNS



9
MACARRONS AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT

SALSITXES AL FORN AMB SALTAT DE MONGETA BLANCA

PA I FRUITA

629,94 Kcal
Sopar:
Graellada de verdures
Peix blau a la planxa

DIMARTS

10
MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB SALS DE LLIMONA I TOMÀQUET AMANIT

PA I FRUITA

594,28 Kcal
Sopar:
Lenties amb verdures
Truitada paisana

DIMECRES

11
FESTIU



DIJOUS

12
EMPEDRAT DE CIGRONS AMB TOMÀQUET, OLIVES, COGOMBRE I TONYINA

CROQUETES DE BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM

PA I FRUITA

686,64 Kcal
Sopar:
Pasta al pesto
Gall dindi a la planxa

DIVENDRES

13
ARRÒS TRES DELÍCIES (PERNIL, BLAT DE MORO, OU I OLIVES)

LLUÇ A LA MARINERA AMB PASTANAGA RATLLADA

PA I IOGURT KM 0

612,83 Kcal
Sopar:
Crema de meló
Lasanya vegetal



16
BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA

TRUITA DE GALL DINDI AMB TOMÀQUET I ENCIAM

PA I FRUITA

557,1 Kcal
Sopar:
Quinoa amb sofregit
Hamburguesa vegetal

17
CIGRONS SALTATS AMB CANSALADA I VERDURES DE TEMPORADA

NUGGETS D'AU AMB ENCIAM

PA I FRUITA

692,56 Kcal
Sopar:
Bledes amb patata
Truitada de formatge

18
AMANIDA DE ESPIRALS AMB TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

PEIX DE MERCAT AMB HUMMUS I CRUDITÉS DE PASTANAGA

PA I IOGURT KM 0

633,52 Kcal
Sopar:
Empedrat de mongetes seques
Llom a la planxa

19

VICHYSOISE AMB CROSTONETS DE PA

WOK D'ARRÒS BASMATI AMB DAUS DE GALL DINDI, CEBA I PASTANAGA

PA I FRUITA

556,79 Kcal
Sopar:
Minestra de verdures
Peix blanc al forn

20
AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA, OU DUR I OLIVES

POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATA AL CALIU

PA I FRUITA

671,04 Kcal
Sopar:
Amanida caprese
Crepes variades



23
ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA

PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET

PA I FRUITA

606,97 Kcal
Sopar:
Verdura amb patata al vapor
Vedella a la planxa

24
AMANIDA CAMPEROLA AMB OU, TOMÀQUET, OLIVES I TONYINA

PERNILETS DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET AMANIT

PA I FRUITA

538,42 Kcal
Sopar:
Pasta amb salsa de formatges
Truitada a la francesa

25
HUMMUS DE LLENTIES VERMELLES AMB BASTONETS DE PA

PIZZA CASOLANA A L'ESTIL LA FORQUILLA (TOMÀQUET CASOLÀ, CEBA CARAMELITZADA, DAUS DE GALL DINDI, FORMATGE I MOZZARELLA)

PA I FRUITA

698,38 Kcal
Sopar:
Crema de carbassó
Peix blau al forn

26

COUSCOUS INTEGRAL AMB DAUS DE CARBASSÓ I CEBA

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

PA I IOGURT KM 0

680,19 Kcal
Sopar:
Amanida grega
Cigrons amb pebrots de colors

27
AMANIDA DE LLACETS AMB TOMÀQUET, TONYINA I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES

PA I FRUITA

646,18 Kcal
Sopar:
Arròs a la milanesa
Croquetes variades



30
LLIURE DISPOSICIÓ



SABIES QUÈ:
ELS PRIMERS HUMANS VAN SORGIR A L'ÀFRICA FA 7 MILIONS D'ANYS
L'HOMO ERECTUS VA MARXAR DE L'ÀFRICA A LA CONQUESTA DEL MÓN I VA COMENÇAR A CUINAR DE MANERA CASUAL A L'EDAT DE GEL

AQUEST CURS VEUREM LA HISTÒRIA DE LA CUINA A TOTES LES ÈPOQUES, DES DELS SUMERIS FINS A L'ÈPOCA ACTUAL.