

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Sopa de pescado y verduras con fideos y yogur / Sopa de peix i verdures amb fideus i iogurt	Ensalada.Tortilla de gambas y fruta / Ensalada.Trita de gambes i fruita	Pollo al horno con calabacín, tomate, cebolla y berenjena y vaso de leche / Pollastre al forn amb carabasseta, tomaca, ceba i albergínia i got de llet	Crema de espárragos y cebolla. Dorada a la plancha y fruta / Crema d'espàrrecs i ceba. Daurada a la planxa i fruita	Emperador al horno con verduras y fruta / Emperador al forn amb verdures i fruita
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Pimiento asado tomate y ventresca de atún o bonito y fruta / Pimentó rostít tomaca i ventresca de tonyina o bonic i fruita	Ensalada de tomate y pepino Habitats salteadas con jamón y vaso de leche / Ensalada de tomaca i cogombre Habites saltades amb pernil i got de llet	Berenjenas rellenas de pollo, tomate y cebolla con queso gratinado y fruta / Albergínes farcides de pollastre, tomaca i ceba amb formatge gratinat i fruita	Revuelto de espárragos ajos tiernos y gambas con huevo y fruta / Regirat d'espàrrecs alls tendres i gambes amb ou i fruita	Crema de calabacín y puerro Arroz 3 delicias y yogur / Crema de carabasseta i porro Arròs 3 delícies i iogurt
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Calamar en salsa de verduras y yogur / Calamar en salsa de verdures i iogurt	Crema de calabaza,Lubina con patata asada y vaso de leche / Crema de carabassa,Llobarro amb creïlla rostida i got de llet	Judías verdes con ajitos,Hamburguesa de pollo y fruta / Fesols tendres amb alls Hamburguesa de pollastre i fruita	Ensalada.Tosta de pan integral con tomate aguacate y jamón y fruta / Ensalada.Tosta de pa integral amb tomaca alvocat i pernil i fruita	Acelgas o espinacas salteadas con pavo Huevo duro y fruta / Bledes o espinacs saltats amb pavo,Ou dur i fruita
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Ratatouille de verduras Bacalao o corvina al vapor y yogur/Ratatouille de verdures Bacallà o corbina al vapor i iogurt	Ensalada de quinoa ( quinoa cocida, aceitunas negras, aguacate, tomates cherry, maíz y espárragos y fruta/Ensalada de quinoa ( quinoa cocida, olives negres, alvocat, tomaques cherry, dacs a espàrrecs i fruita	Parrillada de verduras Mejillones al vapor y vaso de leche Graellada de verdures ,clòtxines al vapor i got de llet	Crema de apionabo y manzana Sepia a la plancha con ajo y perejil y fruta/Crema de apionabo i poma Sépia a la planxa amb all i julivert i fruita	Ensalada con aguacate y tomate Tortilla de patatas y fruta/ Ensalada amb alvocat i tomaca Trita de creïlles i fruita

### FALAFEL DE GARBANZOS CON SALSA DE YOGUR

#### INGREDIENTES FALAFEL

250 gr de garbanzos secos en remojo 24 h, ½ cebolla roja o morada, 1 zanahoria pequeña, 2 dientes de ajo sin el germen, 1 cucharada de postre de comino molido o en grano, 1 taza de perejil, 1 cucharada de sal y una pizca de pimienta.

#### PROCEDIMIENTO

Escrubimos bien los garbanzos en remojo y trituramos con el resto de ingredientes hasta formar una pasta. Dejamos reposar unas horas en la nevera. Hacemos bolitas y horneamos unos 20-30 minutos al horno a 180º calor arriba y abajo.  
Servimos y acompañamos con salsa de yogur casera.  
Para la salsa de yogur solo tenemos que mezclar los ingredientes y remover.

#### INGREDIENTES SALSA DE YOGUR

2 Yogures griegos ligeros o en su defecto queso fresco batido desnatado, 1 cucharada de ajo en polvo,1 cucharada de cebolla en polvo  
1 Cucharada de comino molido, 1 Cucharada sopera de hierbas provenzales,1 Cucharada de orégano, el zumo de medio limón pequeño, 1 cucharada de AOVE y una pizca de sal