

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Espárragos Sepia o calamar a la plancha y vaso de leche Espárrecs Sèpia o calamar a la planxa i got de llet	Coliflor salteada con especias Bacalao al horno con patata y fruta/ Flor-i-col saltada amb espècies Bacallà al forn amb creïlla i fruita	Calabaza asada Dorada a la sal y fruta /Carabassa rostida Daurada a la sal i fruita	Pimientos rellenos de arroz integral y verdura y fruta / Pimentons farcits d'arròs integral i verdura i fruita	Hummus con crudités Huevo poché con pisto de verduras y yogur / Hummus amb crudités Ou escalfat amb samfaina de verdures i iogurt
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Crema de manzana y puerro Trucha rellena de verduras y fruta / Crema de poma i porro Truita farcida de verdures i fruita	Parrillada de verduras Mejillones al vapor y vaso de leche Graellada de verdures Clòtxines al vapor i got de llet	Revuelto de champiñones con jamón y fruta/ Regirat de xampinyons amb pernil i fruita/	Espinacas saltadas con gambas Queso fresco a la plancha y fruta / Espinacs saltats amb gambes Formatge fresc a la planxa i fruita	Salpicón de marisco Tostada de pan integral con aguacate y Yogur/Salpicón de marisc Torrada de pa integral amb alvocat i iogurt
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Tomate en rodajas Tortilla de gambas y fruta Tomaca a rodanxes , truita de gambes i fruita	Ensalada,Sandwich mixto y fruta / Ensalada,Sàndwix mixto i fruita	Crema de calabaza Calamares rellenos de verdura y yogur / Crema de carabassa Calamars farcits de verdura i iogurt	FESTIVO	FESTIVO
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Sopa de verduras Lomo a la plancha y vaso de leche Sopa de verdures , llom a la planxa i got de llet	Verdura asada Boquerones al horno con ajo y perejil y fruta Verdura torrada Aladroc's al forn amb all i jolivert i fruita	Pollo asado al limón con berenjena, cebolla tomate y calabacín y fruta Pollastre torrat a la llima amb albergina, ceba tomaca i carabasseta i fruita	Pimiento asado tomate y caballa, fruta /Pimentó rostit tomaca i verat, i fruita	Pizza de verduras y pollo con base de harina de garbanzos y yogur / Pizza de verdures i pollastre amb base de farina de cigrons i iogurt

Lunes 30

Gazpacho
Wrap integral de salmón ahumado aguacate y queso fresco y fruta /
Gaspachó
Wrap integral de salmó fumat alvocat i formatge fresc i fruita

Martes 31

Sopa de pescado y verduras con fideos y yogur / Sopa de peix i verdures amb fideus i iogurt

ENSALADA DE GARBANZOS

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

200 gr de garbanzos cocidos o en su defecto un bote pequeño de garbanzos lavados y escurridos.
1 Aguacate
12 tomates Cherry
Medio calabacín o pepino en láminas
100 gr de queso feta o 100 gr de pollo asado en tiras
10 aceitunas verdes o negras
Media cebolla morada
Cebollino picado



PROCEDIMIENTO : Mezclamos todos los ingredientes y aliñamos con AOVE, sal rosa y vinagre de manzana o con salsa de yogur casera.