

**I PER SOPAR...**

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Peix blanc arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	Verdura bullida amb patates Gall d'indi a la planxa Làctic	Quinoa amb verdures i fruita seca Peix blau al forn Fruita	Truita de verdures amb amanida Fruita	Quiche de ceba amb pernil dolç Fruita
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
<b>Carpaccio de llegums</b> Peix blanc arrebossat amb amanida Fruita	Pasta integral amb tomàquet Peix blau a la planxa Fruita	Crema de verdures Truita francesa amb formatge Fruita	<b>FESTA</b>	
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Arròs integral amb verdures i tomàquet Peix blanc a la planxa Fruita	Truita de verdures de temporada amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	Llom a la planxa amb formatge i patates bullides Fruita	Peix blau al forn amb arròs Fruita	Amanida verda Pollastre arrebossat Làctic
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Verdura bullida amb patata Truita francesa amb formatge Fruita	Amanida variada Pollastre al forn amb patates Fruita	Sopa de pasta Peix blau al forn amb tomàquet amanit Làctic	Arròs integral amb pollastre Fruita	Peix blanc a la planxa amb puré de patata i carbassa Fruita
Dilluns 30	Dimarts 31			
Verdura bullida amb patates Truita de xampinyons Fruita	Peix blau arrebossat amb verdures Fruita			

**Recepta del mes**

<b>CARPACCIO DE LLEGUMS</b>	<b>Elaboració</b>
<b>Ingredients</b> (4 persones) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g de mongetes vermelles cuites</li> <li>• 50 g de pinyons</li> <li>• Formatge parmesà</li> <li>• Suc de llimona</li> <li>• Oli d'oliva verge extra</li> <li>• Cebollí</li> <li>• Sal i pebre</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escorre les mongetes i reserva-les</li> <li>2. Posa les mongetes a sobre d'un paper film estirat, tapa-les amb una altra capa de paper film i aixafa-les amb una superfície plana fins a formar un disc del diàmetre del plat on se servirà.</li> <li>3. Congela el carpaccio de mongetes sense desembolicar-lo del paper film.</li> <li>4. Tritura la meitat dels pinyons. Pica el cebollí.</li> <li>5. Fes una vinagreta amb l'oli d'oliva, unes gotes de suc de llimona i la pasta de pinyons.</li> <li>6. Retira el paper film del carpaccio i disposa'l en un plat. Descongela'l uns minuts, salpebra la base i amaneix-la amb la vinagreta. Per sobre, posa-hi el formatge parmesà, l'altra meitat dels pinyons i el cebollí picat.</li> </ol>

Font: www.alicia.cat