

COMENCEM AMB UN BON

ESMORZAR:

- Pa, cereals o derivats
- Llet o iogurt
- Fruita fresca



I PER SOPAR:

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
<p>Arròs tres delícies</p> <p>Lluç al forn amb xampinyons i daus de patata</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Amanida de llenties (enciam, tomàquet, olives)</p> <p>Truita de formatge amb bastons de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Croquetes varies amb amanida verda</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Panini casolà amb tonyina i formatge i amanida verda</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Graten de patata</p> <p>Vedella amb albergínia al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
<p>Patates saltejades amb pernil dolç</p> <p>Peix blanc amb juliana de verdures</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Sopa d'au amb pasta fina</p> <p>Truita de pernil amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Pèsols saltejats amb pernil</p> <p>Salsitxes amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Wok d'arròs amb xampinyons i ceba</p> <p>Bunyols de bacallà amb amanida</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Espinacs saltejats</p> <p>Pollastre al forn patates xips</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
<p>Timbal de verduretes al forn amb formatge de cabra</p> <p>Peix blanc a l'allet amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Patata al forn amb verdures, formatge i ou</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Amanida de pasta de colors (enciam, tomàquet, olives)</p> <p>Pollastre planxa amb pebrot al forn</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Saltejat de cigrons amb tomàquet i ceba</p> <p>Crestes al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada/ Iogurt</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Peix blau al forn amb puré de pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>

RECEPTA DEL MES: JUNY

GELAT AL MOMENT DE FRUITES MADURES

Ingredients:

- 200 g de Fruita madura (maduixa, préssec, plàtan,...)
- ½ Iogurt natural
- Sucre (opcional)

Elaboració:

- Talleu la fruita a trossos no gaire grans (així es podran triturar millor) i la poseu ben estesa al damunt d'una safata, tapeu-la amb un plàstic i poseu-la al congelador.
- Al cap d'unes hores, traieu-la del congelador i separeu els trossos amb les mans.
- Poseu la fruita en un recipient apte per triturar, afegiu-hi la resta d'ingredients i tritureu-ho tot un braç triturador. Feu-ho amb cops ràpids perquè no s'escalfi si ho deixeu triturant un temps prolongat. Ajudeu-lo recollint-lo amb una cullera perquè es barregi millor i formi una crema gelada.
- Serviu-lo al moment o, si ho preferiu poseu el gelat en un recipient al congelador durant 15 o 20 minuts per tal de que agafi solidés.

Opcional:

- Podeu variar la fruita segons més us agradi. Podeu substituir el iogurt per nata.

Font: Fundació Alicia

