

COMENCEM AMB UN BON ESMORZAR:

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



I PER SOPAR:

	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
FESTA	FESTA	PLAT ÚNIC COMPLET Wok de fideus saltejats amb verdures i ou. Fruita de temporada/ Iogurt	Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre forn amb llit de ceba i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9
Pèsols ofegats Peix blanc a l'allet amb bastons de pastanaga Fruita de temporada/ Iogurt	Arròs amb samfaina de verdures Remenat d'ou amb daus de gall dindi i tomàquet amanit Fruita de temporada/ Iogurt	Panini casolà amb tonyina i guarnició d'amanida Fruita de temporada/ Iogurt	Bledes a la catalana Llibrets de llom al forn amb amanida verda Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Divendres 17
FESTA	Amanida de patata Bistec de vedella a la planxa amb bastons de pastanaga Fruita de temporada/ Iogurt	Amanida de pasta Ous al forn amb pernil dolç i amanida verda Fruita de temporada/ Iogurt	BURGUER DE FESOLS NEGRES amb amanida Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23
Espinacs saltejats amb pernil Peix blau amb salsa verda i guarnició de pèsols Fruita de temporada/ Iogurt	Crema suaus de patata Gall dindi al forn amb patata al caliu Fruita de temporada/ Iogurt	Cigrons saltejats amb xampinyons, ceba i julivert Ous farcits amb beixamel i bastons de pastanaga Fruita de temporada/ Iogurt	Amanida verda Crepes amb enciam, pollastre, tomàquet i formatge. Fruita de temporada/ Iogurt
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30
Macarrons amb salsa suau de formatge Peix blau a la planxa amb carbassó arrebossat Fruita de temporada/ Iogurt	Llenties amb tomàquet Remenat d'ou amb daus de carbassó i tomàquet Fruita de temporada/ Iogurt	Minestra de verdura al vapor Llom planxa amb formatge i ceba caramel·litzada Fruita de temporada/ Iogurt	Arròs amb verdures saltejades Peix blanc al forn amb pastanaga Fruita de temporada
Divendres 10	Divendres 24	Divendres 31	
	Arròs tres delícies Gall dindi al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Patata saltejada amb xampinyons Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	

RECEPTA DEL MES: MAIG BURGUER DE FESOLS NEGRES

Ingredients:

- 200 g de fesols negres cuits
- 50 g de farina de blat de moro dolç
- Xile chipotle al gust
- 50 g ceba blanca
- 5 g d'all
- Alvocat
- Tomàquet
- Suc de llima
- Coriandre



Elaboració:

- Netejar els fesols amb aigua i reservar.
- Picar finament la ceba i l'all i reservar.
- Picar una mica de Xile chipotle al gust, i reservar.
- Amb l'ajuda d'un túrmix, triturar els fesols negres, i reservar.
- En un recipient barrejar la ceba, l'all, la farina de blat de moro, el xili chipotle i finalment el puré de fesols negres. Deixar reposar uns minuts i formar les hamburgueses.
- Pintar les hamburgueses amb una mica d'oli d'oliva per ambdós costats i daurar uns minuts per cada costat en una paella calenta. Servir.
- Per acompanyar, picar l'alvocat i el tomàquet i barrejar-ho amb una mica del suc de tomàquet i unes fulles de coriandre.

Font: Fundació Alicia

