

## COMENCEM AMB UN BON

- ESMORZAR:**
- Pa, cereals o derivats
  - Llet o iogurt
  - Fruita fresca



## I PER SOPAR:

Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Sopa de pasta fina Peix blau al forn amb ceba i pastanaga baby Iogurt	Amanida russa Remenat d'ou amb ceba i xampinyons i amanida verda Fruita de temporada	Pèsols amb pernil Pollastre a la planxa amb carbassó Fruita de temporada	Arròs tres delícies Peix blanc amb all i julivert i amanida verda Fruita de temporada	Crema de pastanaga Hamburguesa de cigrons amb formatge i ceba confitada Iogurt
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Arròs caldós de pastanaga Peix blanc a la planxa amb tomàquet al forn Iogurt	<b>HAMBURGUESA D'ARRÒS I VERDURA</b> (pa, enciam i tomàquet) Iogurt sense sucre	<b>PLAT ÚNIC</b> Patata farcida de verdures i ou al forn amb toc de formatge Fruita de temporada	Amanida de lletives (olives, tomàquet i enciam) Peix blau a la planxa amb carbassó Iogurt	Wok de quinoa amb verduretes Pollastre a la planxa amb crudités de verdures y hummus Fruita de temporada
Dilluns 30				
Sopa d'arròs Trita amb daus de verdures i amanida verda Iogurt				



## RECEPTA DEL MES: SETEMBRE

### HAMBURGUESA D'ARRÒS I VERDURA

#### Ingredients:

- Arròs blanc cuit
- Restes de verdures (carbassó, pebrots, alls tendres, ceba, pastanaga...)
- Oli d'oliva
- Sal
- Espècies (orenga, julivert, curri, etc.) opcional



#### Elaboració:

- Renteu i trinxeu la verdura
- Feu-lo sofregir en una paella amb un fil d'oli com si d'una samfaina es tractés.
- Escorreu-la i reserveu-la.
- Preneu l'arròs i barregeu-lo amb la verdura (mes o menys és la meitat de cada cosa).
- Feu-li forma d'hamburguesa i la daureu pels dos costats en una paella amb una gota d'oli.

Font: Fundació Alicia