

COMENCEM AMB UN BON

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



I PER SOPAR:

Divendres 1

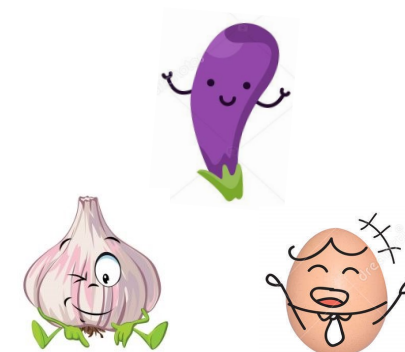
Bledes amb patata
Peix blanc amb salsa de verdures
Fruita de temporada

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
FESTA	Arròs amb tomàquet Peix blau a la planxa amb carbassó Iogurt	Sopa d'au amb fideus TRUITA D'ALBERGÍNIA amb amanida verda Fruita de temporada	Pèsols saltejats amb pernil Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada	<u>PLAT ÚNIC</u> Wok de verdures amb daus de patata i gall dindi Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Arròs amb verdures Pollastre al forn amb espàrrecs Iogurt	Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó amb bastonets de pastanaga Fruita de temporada	Tricolor de verdures (pastanaga, patata i mongeta) Peix blau al forn amb verdures Fruita de temporada	Crema de llegums Varetes de peix amb amanida verda Fruita de temporada	Crema de patata Gall dindi planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Arròs tres delícies Peix blau amb tomàquet i enciam Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta fina Truita de tonyina amb xampinyons saltejats Iogurt	Llenties amb tomàquet Bistec de vedella amb carxofes Fruita de temporada	Crema de carbassó Gall dindi forn amb verdures Fruita de temporada	<u>PLAT ÚNIC</u> Sopa de pastanaga, daus de patata, ceba i lluç Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs amb tomàquet Pollastre planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema d'espàrrecs Truita de pernil amb bastonets de pastanaga Fruita de temporada	Sopa d'au amb galets Croquetes de peix amb amanida verda Iogurt	Crema de mongeta blanca amb verdures Gall dindi a l'allet Fruita de temporada	Espinacs amb patata Peix blau amb verdures Fruita de temporada

RECEPTA DEL MES: MARÇ TRUITA D'ALBERGÍNIA

Ingredients (2 persones)

- 170 g d'albergínia
- 5 g d'all
- Fulles de julivert
- 2 ous
- Sal
- Pebre



Elaboració:

1. Tallar a daus l'albergínia i coure al microones a màxima potència durant 7-8 minuts; reservar.
2. Picar finament l'all i el julivert i batre amb els ous. Afegir l'albergínia prèviament cuita al microones.
3. Escalfar una paella amb una mica d'oli i afegir la barreja de la truita d'albergínia, donar la volta i acabar de coure.

Font: Fundació Alicia

