

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Setmana 1</b>				
-Tallarines amb salsa de tomàquet -Calamars a la romana i amanida^4 -Fruita	-Amanida de lleties -Truita d'espínacs amb amanida^2 -Iogurt	-Sopa de peix -Escalopa de vedella i amanida^1 -Fruita	-Arròs amb tonyina, tomàquet i olives -Pollastre al forn i amanida^3 -Fruita	-Amanida de patata -Bacallà al forn amb samfaina -Fruita
<b>Setmana 2</b>				
-Arròs integral a la bolonyesa -Remenat d'ou i xampinyons i amanida^1 -Fruita	-Mongetes seques i patates bullides -Rap amb tomàquet i amanida^1 -Iogurt	-Amanida de llacets amb pèsols i pernil dolç -Carn magra a la brasa i amanida^4 -Fruita	-Patata, mongeta i pastanaga bullides -Sardines fresques al forn amb amanida^3 -Fruita	-Sopa de verdures -Pollastre al forn amb patates -Fruita
<b>Setmana 3</b>				
-Crema de verdures -Llimanda al forn amb ceba i xampinyons -Fruita	-Espirals amb espínacs, panses i gambetes -Truita de tonyina i amanida^4 -Fruita	-Patata i mongeta tendra bullida -Salsitxes a la brasa i amanida^1 -Fruita	-Bròquil gratinat -Pit de pollastre a la brasa i amanida^3 -Fruita	-Paella amb verdures -Calamars saltejats amb all i julivert i amanida^2 -Iogurt
<b>Setmana 4</b>				
-Patata, mongeta i pastanaga -Pit de pollastre a la brasa i amanida^4 -Fruita	-Amanida de lleties -Truita de patata -Fruita	-Vichyssoise -Llangonisseta a la brasa i amanida^2 -Fruita	-Arròs tres delícies -Llimanda al forn i amanida^3 -Iogurt	-Amanida de pasta -Llom a la brasa amb amanida^1 -Fruita
<b>Setmana 5</b>				
- Sopa de pistons integrals ecològics - Mandonguilles amb salsa d'hortalisses - Fruita	- Amanida d'arròs - Filet de lluç al forn amb ceba i pastanaga - Fruita	- Pasta a la carbonara - Truita de patata i ceba i amanida^1 - Iogurt	-Cigrons estofats amb patates -Ventresca a la brasa i amanida^4 -Fruita	-Crema de carbassó i bolets -Estofat de poltre ecològic amb verdures -Fruita

Amanida^1: enciam, tomàquet i olives

Amanida^2: enciam, tomàquet, pastanaga ratllada i blat de moro

Amanida^3: enciam i tomàquet

Amanida^4: tomàquet i olives ecològiques

\*Crema de verdures: carbassó, ceba, porro, pastanaga i carbassa

\*\*Amanida completa: enciam, poma, tomàquet i fruits secs

La fruita es dona segons el mercat de temporada, procurant que sigui variada

El pa que servim és integral, del forn Sala de Camprdon

Les patates ecològiques que servim són de la Cooperativa de Molló (sempre que en tinguin)

La carn de poltre ecològica és d'en Joan Moret, de Llanars

La llangonisseta ecològica és del mas el Lladre de les Lloses o de Pirinat, de Campdevàrol

La carn de vedella ecològica és de Pirinat, de Campdevàrol

Els iogurts són de la cooperativa la Fageda, d'Olot, i no porten sucres afegits

Cuinem i amanim amb oli d'oliva verge ecològic