

<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES
Día 10 Canelons de carn. Titot i formatge. Ensalada. Poma.	Día 11 Crema de carabasseta. Llenguado amb titaina de verdures. Ensalada. Pera.	Día 12 Sopa de fideus amb cigrons. Pit de pollastre rostit amb creïlles al forn. Ensalada. Plàtan.	Día 13 Llenties amb verdures. Llonganisses rostides amb tomaca. Ensalada. Meló d'Alger.
Día 17 Macarrons amb tomaca i tonyina. Croquetes de peix. Ensalada. Poma.	Día 18 Potatge de cigrons. Nero a la planxa. Ensalada. Pera.	Día 19 Arròs al forn. Pernil salat i formatge. Ensalada. Plàtan.	Día 20 Mandonguilles amb verdures. Trita de creïlles. Ensalada. logur.
Día 24 Llenties a la riojana. Lluç a la planxa. Ensalada. Poma.	Día 25 Arròs a la cubana. Ou fregit i titot. Ensalada. Plàtan.	Día 26 Crema de verdures. Hamburgueses amb creïlles al forn. Ensalada. Pera.	Día 27 Estofat de mongetes amb verdures i pernil. Croquetes de pollastre. Ensalada. Meló d'Alger.
			Día 28 Fideuà Halibut en salsa verd. Ensalada. Prunes.

ORIENTACIONES PARA LAS CENAS



<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
Día 10 Bullit (Creïlla, fesols verds, carlota i ceba). Trita francesa. Fruita temporada.	Día 11 Pèsols ofegats amb pernil serrà. Hamburguesa. Fruita temporada	Día 12 Bròcoli al vapor. Salmó a la planxa. Fruita temporada.	Día 13 Regirat de xampinyons. Llobarro a la planxa. logurt.	Día 14 Crema de carabassa. Llibret de llom casolà amb formatge. Fruita de temporada
Día 17 Sopa de verdures amb fideus. Pit de pollastre a la planxa. Fruita de temporada	Día 18 Verdures al forn (Creïlla, ceba, carbasseta, tomaca). Broquetes de vedella. Fruita de temporada.	Día 19 Regirat d'espàrrecs verds, gambes i un ou. Daurada a la planxa. Fruita de temporada.	Día 20 Crema de verdures. Lluç arrebossat. Fruita de temporada.	Día 21 Albergínia farcida de carn picada, verdures i salsa de tomaca. Fruita de temporada.
Día 24 Fesols verds ofegats amb pernil i tomaca. Rellom de gall dindi a la planxa. Fruita de temporada.	Día 25 Espinacs saltejats amb gambes. Rap en salsa amb creïlles. Fruita de temporada.	Día 26 Sopa de verdures amb cigrons. Trita de creïlles. Fruita de temporada.	Día 27 Ensalada de pasta amb tomaca, enciam, carlota, ou dur i tonyina. Llucet amb tomaca. logurt.	Día 28 Crema de carabasseta. Pizza casolana amb base de tomaca, xampinyons, pernil dolç i formatge. Fruita de temporada.