

## COMENCEM AMB UN BON

**ESMORZAR:**

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



## I PER SOPAR:

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Bacallà a la llauana, espinacs a la catalana i hummus Làctic	Arròs integral saltejat amb pebrot verd, pebrot vermell, ceba i peix blau a la planxa Fruita	Verdura bullida amb patata Pollastre al forn Fruita	Crema de carbassa Pizza de carbassó, xampinyons, bròquil i formatge Fruita	Amanida d'enciams, col cogombre, tomàquet i blat de moro Bunyols d'espinacs i formatge Fruita
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de remolatxa, patata i ou dur Pollastre a la planxa Fruita	Hummus amb bastonets de pastanaga i api Peix blanc a la planxa amb carbassó Làctic	Albergínia, carbassó, espàrrecs i patata a la graella Truita de formatge Fruita	Creps de pernil dolç i formatge amb enciam i tomàquet Fruita	Hamburguesa de lletíes i ametlles amb enciam i pastanaga ratllada Fruita
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Crema d'espàrrecs Truita de pebrot verd i vermell amb enciam i ceba Fruita	Tires de pollastre amb fruits secs i rodanxes de carbassa al forn Fruita	Amanida d'enciam, espinacs, canonges, poma i nous Peix blanc a la planxa	Croquetes de cigrons amb tomàquet amanit i olives negres Làctic	Peix blau a la planxa amb arròs integral amb verdures Fruita
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Peix blau a la planxa amb cuscús Fruita	Gaspatxo Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita	Saltejats de quinoa i cigrons amb verdures Làctic	Broqueta de verdures i pollastre a la planxa Fruita	Peix blanc al forn amb patata, ceba i pebrot vermell Fruita

## RECEPTA DEL MES: JULIOL

### BATUT DE PLÀTAN AMB LLET, MADUIXES I CEREALS

#### Ingredients (4 persones):

- 2 plàtans grans
- 8 maduixes
- 600 ml de llet
- 4 grapat de cereals
- 20 gr de sucre (2 c/s)
- 1 llimona



#### Elaboració:

- Pelar els plàtans.
- Triturar un dels plàtans amb la llet i el sucre i reservar.
- Tallar l'altre plàtan i les maduixes a trossets. Afegir unes gotes de suc de llimona i si es col, la pell ratllada.
- Posar el plàtan i les maduixes trossejades en un plat fondo, afegir els cereals al damunt.
- Abocar el batut de llet i plàtan per sobre a l'últim moment.

Font: Fundació Alicia

