

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Sopar: Formatge + verdura cuita + fècula+ Fruita	Sopar: Carn bl. + verdura cuita + fècula Fruita	Sopar: Ou + verdura crua + fècula+ Fruita	Sopar: Peix blanc + verdura crua + fècula+ Fruita	Sopar: Ou + verdura cuita + fècula+ Làctic
9	10	11	12	13
Sopar: Carn bl. + verdura cuita + fècula Fruita	Sopar: Formatge + verdura cuita + fècula+ Fruita	Sopar: Carn bl. + verdura cuita + fècula Làctic	Sopar: Peix blau + verdura cuita + fècula Fruita	Sopar: Llegum + verdura cuita + fècula+ Fruita
16	17	18	19	20
Sopar: Carn vermella + verdura crua + fècula Fruita	Sopar: Ou + verdura cuita + fècula+ Làctic	Sopar: Peix blanc + verdura crua + fècula+ Fruita	Sopar: Carn bl. + verdura cuita + fècula Fruita	Sopar: Formatge + verdura cuita + fècula+ Fruita
23	24	25	26	27
Sopar: Carn bl. + verdura cuita + fècula Fruita	Sopar: Ou + verdura cuita + fècula+ Làctic	Sopar: Llegum + verdura cuita + fècula+ Fruita	Sopar: Carn vermella + verdura crua + fècula Fruita	Sopar: Peix blanc + verdura crua + fècula+ Fruita
30	31			
Sopar: Peix blanc + verdura crua + fècula+ Fruita	Sopar: Carn bl. + verdura cuita + fècula Làctic			



Les receptes de l'Àlex

SOPA DE CEBA

INGREDIENTS:

2-3 Cebes per confitar amb oli a foc lent.

Torrades de pa.

Formatge Emmental

Un bon brou amb: genoll de vedella, gallina, carcasses de pollastre, ossos de pernil, ossos salats, api, porro, ceba, pastanaga

PREPARACIÓ:

Posem el brou colat i rectificat de sal en un bol posem la ceba confitada dintre i després les torrades amb formatge al gust a sobre. I ja ho tenim.

BON PROFIT!



Si voleu veure imatges dels nostres menús segueix-nos a les xarxes socials



L'últim dia del mes celebrem els aniversaris amb pastís de postre i festa al pati!