

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Escarola amb nous picades i anxoves	Arròs amb pèsols i carbassa	Espaguetis de fajol o blat de moro amb espinacs	Amanida de fonoll i taronga amb pipes de carbassa	Amanida d'espinacs amb olivada i rúlo de cabra	Aperitiu: cloïses, pernil, formatge curat d'ovella i olives	Amanida endívies
	Col trinxada amb patata i cansalada	Pollastre a la planxa amb orenga	Secret ibèric a la planxa	Llenties (molt cuites a foc lent) amb pastanaga, carbassa, ceba, cúrcuma i pebre. Amb tossets de pollastre.	Hamburguesa de vedella	Cabrit al forn amb patates i ceba	Arròs amb bolets i butifarra
							
SOPAR	Bou amb tapioca i pastanaga	Crema de pastanaga, porro i cúrcuma (amb un xic de pebre)	Coliflor al vapor	Got de caldo d'ossos	Pizza de base de fajol amb tomàquet natural triturat, pernil ibèric i carxofes en conserva	Amanida d'alvocat, maduixes i rúcula	Bròquil al vapor i saltejat a la paella amb all negre
	Truita amb julivert	Bacallà a la planxa	Truita d'albergínia, orenga i formatge de cabra semicurat	Orada al forn amb patata		Pop a la planxa o a la brasa	Borotxetes de gall d'indi amb espècies



LLISTA DE LA COMPRA

Vegetals: Espinacs, ceba, patata, escarola, col, pastanaga, crabassa, pèsols, porro, coliflor, fonoll, tompaquet natural en conserva, carxofes en conserva, alvocat, taronja, maduixes, rúcula, all negre, bròquil, endívies, bolets, albergínia.

Proteïnes: Cansalada, ous, pollastre, bacallà, secret ibèric, orada, hamburguesa de vedella, pernil ibèric, cabrit, pop, butifarra, botxete sde gall d'indi, anxoves.

Altres: oli d'oliva verge extra, sal, julivert fresc, cúrcuma en pols, pebre, orenga, formatge de cabra semicurat, rúlo de cabra, llenties, base de pizza de fajol, espaguetis de fajol. tapioca, espècie s variades, nous, pipes carbassa.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	Bledes amb patata i ceba	Amanida de canonges, raves i olivada	Quinoa saltejada amb pastanaga, ceba i carbassó	Verdures al forn: boniato, carbassa, albergínia i ramanescu amb espècies	Arròs saltejadet amb cols de Brussel·les	Hummus de remolatxa i guacamole amb palets de pastanaga i carbassó cru	Amanida d'escarola, alvocat, poma i ametlles
	Hamburguesa de salmó	Cigrons amb fideus d'arròs (amb caldo d'ossos) i carn magra	Llom magre a la planxa amb all i julivert	Tires de pollastre saltejades amb cúrcuma i pebre	Vedella a la planxa	Conill o pollastre al forn amb boniato, ceba i espècies	Espaguetis de kamut amb gambetes
							
SOPAR	Carxofes al forn amb oli, sal i pebre	Crema de remolatxa	Amanida de rúcula, canonges, col lombarda i nous picades	Brou de peix (amb espines) amb una mica d'arròs	Crema de carbassa amb llet de coco	Cabdells amanits amb vinagreta de mostassa	Got de brou
	Pit de pollastre a la planxa amb oli macerat amb farigola i romaní	Remanet d'alls tendres	Mújol al forn amb patata	Sardines al forn	Truita de patates i ceba	Sípia a la planxa amb all negre i julivert	Truita amb cúrcuma i pebre



LLISTA DE LA COMPRA

Vegetals: Bledes, patata, ceba, carxofes, canonges, raves, olivada, remolatxa, pastanaga, carbassó, rúcula, col lombarda, boniato, carbassa, romanescu, cols de Brussel·les, remolatxa, alvocat, alls rendres, cabdells, poma.

Proteïna: Hamburguesa de salmó, pit de pollastre, carn magra, ous, llom, mújol, sardines, vedella, conill, sípia, gambetes, peix i espines pel brou.

Altres: oli d'oliva verge extra, sal, pebre, cúrcuma, all, julivert, nous picades, ametlles, "llet" de coco, espècies variades, all negre, espaguetis de kamut.