

ESCOLA DE BORDILS

GENER BASAL

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

Consell del mes!

Estic segur que molts de vosaltres ja coneixeu l'**hummus**. Es una recepta àrab, feta amb cigrons, tahini (pasta de sèsam), all, llimona i un toc de comí. Si a aquesta base hi tritureu els següents ingredients, tindreu hummus de diferents colors.

- **Pebrot vermell:** heu de bullir-lo o fer-lo abans al forn.
- **Pastanaga:** heu de cuinar-la al vapor o bullida abans d'integrar-la.
- **Alvocat:** el podeu afegir cru. I la meua preferida...
- **Remolatxa:** un color espectacular! A més, també podeu escollir diferents palets per a sucari-hi... Pastanaga, pa o carbassó. Felix pica-pica!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
VACANCES DE NADAL				
4	5	6	7	8
VACANCES DE NADAL				
Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata Fruita ECO Crema de verdure, truita de carbassó i iogurt	Crema de carbassó i pastanaga Mongetes blanques amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita Cuscús amb verduretes, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta verda, bròquil blanc i patata, sossos fregits amb amanida i fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Pa amb tomata i pernil salat i fruita	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata logurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita
Arròs amb salsa de tomata natural Truita de pernil amb enciam ECO, canonges i olives Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Fideuada amb sofregit de ceba i sípia Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Puré de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida Llom al forn amb salsa de formatge Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa Llenties ECO guisades amb ceba, tomata i pastanaga Fruita Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Botifarra al forn amb enciam ECO Fruita ECO Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa i fruita
Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba Bacallà al forn amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Pizza de verdures i gambes	Espaguetis integrals a la carbonara (amb crema de llet i haró) Truita francesa amb enciam ECO i blat de moro Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Puré de patata al forn amb formatge Fricandó de vedella amb verduretes i salseta (tomata i ceba) Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt	Arròs amb verduretes (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de lluç a la planxa amb enciam ECO i tomàquet logurt ECO Crema de pastanaga i patates, broqueta de gall d'indi i fruita

ESCOLA DE BORDILS

GENER VEGETARIÀ

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

Consell del mes!

Estic segur que molts de vosaltres ja coneixeu l'**hummus**. Es una recepta àrab, feta amb cigrons, tahini (pasta de sèsam), all, llimona i un toc de comí. Si a aquesta base hi tritureu els següents ingredients, tindreu hummus de diferents colors.

- **Pebrot vermell:** heu de bullir-lo o fer-lo abans al forn.
- **Pastanaga:** heu de cuinar-la al vapor o bullida abans d'integrar-la.
- **Alvocat:** el podeu afegir cru. I la meva preferida...
- **Remolatxa:** un color espectacular! A més, també podeu escollir diferents palets per a sucari-hi... Pastanaga, pa o carbassó. Felix pica-pica!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
VACANCES DE NADAL				
4	5	6	7	8
VACANCES DE NADAL				
Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata	Crema de carbassó i pastanaga	Arròs amb salsa de tomata natural	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli
11	12	13	14	15
Tofu a les fines herbes amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO	Mongetes blanques amb arròs a la jardiner (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita	Seità a la planxa amb enciam ECO i tomata Fruita ECO	Mandonguilles de cigrons guisades amb pebrot i tomata logurt ECO
Arròs amb salsa de tomata natural	Fideuada amb sofregit de ceba i verdures	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa	Patata i cigrons bullits amb un rajolí d'oli d'oliva
18	19	20	21	22
Truita a la francesa amb enciam ECO, canonges i olives Fruita ECO	Tofu amb espècies al forn amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO	Seità a la planxa amb salsa de formatge Fruita	Llenties guisades ECO amb ceba, tomata i pastanaga Fruita	Hamburguesa vegetal amb enciam ECO Fruita ECO
Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba	Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli	Espaguetis integrals a la carbonara (crema de llet i ceba)	Puré de patata al forn	Arròs amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)
25	26	27	28	29
Llom de seità al forn amb enciam ECO i olives Fruita ECO	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO	Truita francesa amb enciam ECO i blat de moro Fruita	Trossets de tofu amb verdures i salseta Fruita	Tofu macerat a la llimona a la planxa amb enciam ECO i tomata logurt ECO

ESCOLA DE BORDILS

GENER SENSE GLUTEN

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

Consell del mes!

Estic segur que molts de vosaltres ja coneixeu l'**hummus**. Es una recepta àrab, feta amb cigrons, tahini (pasta de sèsam), all, llimona i un toc de comí. Si a aquesta base hi tritureu els següents ingredients, tindreu hummus de diferents colors.

- **Pebrot vermell:** heu de bullir-lo o fer-lo abans al forn.
- **Pastanaga:** heu de cuinar-la al vapor o bullida abans d'integrar-la.
- **Alvocat:** el podeu afegir cru. I la meva preferida...
- **Remolatxa:** un color espectacular! A més, també podeu escollir diferents palets per a sucari-hi... Pastanaga, pa o carbassó. Felix pica-pica!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
VACANCES DE NADAL				
	4	5	6	7
VACANCES DE NADAL				
				8
Pasta sense gluten amb sofregit de ceba i tomata 11 Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó i fruita	Crema de carbassó i pastanaga 12 Fruita Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural 13 Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sossos fregits amb amanida i fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli 14 Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata i pernil salat i fruita	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 15 logurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita
Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó i fruita	Mongetes blanques amb arròs a la jardinera (pastanaga, pèsol i mongeta) Fruita Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sossos fregits amb amanida i fruita	Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata i pernil salat i fruita	Mandonguilles guisades amb pebrot i tomata logurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita
Arròs amb salsa de tomata 18 Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i sípia 19 logurt ECO Puré de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida 20 Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa 21 Fruita Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli 22 Fruita ECO Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa sense gluten i fruita
Truita de pernil amb enciam ECO, canonges i olives Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga logurt ECO Puré de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Llom al forn amb salsa de formatge Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Llenties ECO guisades amb ceba, tomata i pastanaga Fruita Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Botifarra al forn amb enciam ECO Fruita ECO Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa sense gluten i fruita
Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba 25 Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli 26 Fruita ECO Pizza sense gluten de verdures i gambes	Espaguetis sense gluten a la carbonara (amb crema de llet i haró) 27 Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Puré de patata al forn amb formatge 28 Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt	Arròs amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) 29 logurt ECO Crema de pastanaga i patates, broqueta de gall d'indi i fruita
Bacallà al forn amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Pizza sense gluten de verdures i gambes	Truita francesa amb enciam eco i blat de moro Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt	Filet de lluç a la planxa amb enciam ECO i tomàquet logurt ECO Crema de pastanaga i patates, broqueta de gall d'indi i fruita



ESCOLA DE BORDILS

GENER- S/GLUTEN NI LACTOSA

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/ 638.97.79.50)

Consell del mes!

Estic segur que molts de vosaltres ja coneixeu l'**hummus**. Es una recepta àrab, feta amb cigrons, tahini (pasta de sèsam), all, llimona i un toc de comí. Si a aquesta base hi tritureu els següents ingredients, tindreu hummus de diferents colors.

- **Pebrot vermell:** heu de bullir-lo o fer-lo abans al forn.
- **Pastanaga:** heu de cuinar-la al vapor o bullida abans d'integrar-la.
- **Alvocat:** el podeu afegir cru. I la meua preferida...
- **Remolatxa:** un color espectacular! A més, també podeu escollir diferents palets per a sucari... Pastanaga, pa o carbassó. Felix pica-pica!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
VACANCES DE NADAL				
4	5	6	7	8
VACANCES DE NADAL				
Pasta sense gluten amb sofregit de ceba i tomata Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó i iogurt	Crema de carbassó i pastanaga (sense làctics) Fruita Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sossos fregits amb amanida i fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Fruita ECO Pa sense gluten amb tomata i pernil salat i fruita	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Mandonguilles (sense gluten ni lactosa) guisades amb pebrot i tomata logurt sense lactosa Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita
Arròs amb salsa de tomata natural Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt	Fideuada sense gluten amb sofregit de ceba i sípia logurt sense lactosa Puré de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa (sense làctics) Fruita Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Fruita ECO Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa sense gluten i fruita
Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Fruita ECO Pizza sense gluten de verdures i gambes i fruita	Espaguetis sense gluten amb oli Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Puré de patata al forn amb formatge Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt	Arròs amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Filet de lluç a la planxa amb enciam ECO i tomàquet logurt sense lactosa Crema de pastanaga i patates, broqueta de gall d'indi i fruita

ESCOLA DE BORDILS

GENER SENSE LACTOSA

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

Consell del mes!

Estic segur que molts de vosaltres ja coneixeu l'**hummus**. Es una recepta àrab, feta amb cigrons, tahini (pasta de sèsam), all, llimona i un toc de comí. Si a aquesta base hi tritureu els següents ingredients, tindreu hummus de diferents colors.

- **Pebrot vermell:** heu de bullir-lo o fer-lo abans al forn.
- **Pastanaga:** heu de cuinar-la al vapor o bullida abans d'integrar-la.
- **Alvocat:** el podeu afegir cru. I la meua preferida...
- **Remolatxa:** un color espectacular! A més, també podeu escollir diferents palets per a sucari-hi... Pastanaga, pa o carbassó. Felix pica-pica!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
VACANCES DE NADAL				
4	5	6	7	8
VACANCES DE NADAL				
Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó i iogurt	Crema de carbassó i pastanaga (sense làctics) Fruita Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Arròs amb salsa de tomata natural Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sossos fregits amb amanida i fruita	Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli Fruita ECO Pa amb tomata i pernil salat i fruita	Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli logurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita
Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro Fruita ECO Crema de verdures, truita de carbassó i iogurt	Fesols saltejats amb panses, pinyons i alls tendres Fruita Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita	Truita de carbassó amb enciam ECO i olives Fruita Mongeta, bròquil blanc i patata, sossos fregits amb amanida i fruita	Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata Fruita ECO Pa amb tomata i pernil salat i fruita	Mandonguilles sense gluten ni lactosa guisades amb pebrot i tomata logurt ECO Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita
Arròs amb salsa de tomata natural Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt de soja	Fideuada amb sofregit de ceba i sípia logurt sense lactosa Puré de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa (sense làctics) Fruita Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli Fruita ECO Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa i fruita
Truita de pernil amb enciam ECO, canonges i olives Fruita ECO Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt de soja	Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga logurt sense lactosa Puré de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita	Llom al forn amb enciam ECO Fruita Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs	Llenties ECO guisades amb ceba, tomata i pastanaga Fruita Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita	Botifarra al forn amb enciam ECO Fruita ECO Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa i fruita
Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli Fruita ECO Pizza de verdures i gambes i fruita	Espaguetis integrals amb oli Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Puré de patata al forn amb formatge Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt	Arròs amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) logurt sense lactosa Crema de pastanaga i patates, broqueta de gall d'indi i fruita
Bacallà al forn amb enciam ECO i olives Fruita ECO Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita	Estofat casolà de cigrons ECO amb patata Fruita ECO Pizza de verdures i gambes i fruita	Truita francesa amb enciam ECO i blat de moro Fruita Bròquil blanc amb patata i llom a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita	Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba) Fruita Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt	Filet de lluç a la planxa amb enciam ECO i tomàquet logurt sense lactosa Crema de pastanaga i patates, broqueta de gall d'indi i fruita



ESCOLA DE BORDILS

GENER SENSE PORC

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb el coordinador del menjador: Pau (pau@totoci.net/638.97.79.50)

Consell del mes!

Estic segur que molts de vosaltres ja coneixeu l'**hummus**. Es una recepta àrab, feta amb cigrons, tahini (pasta de sèsam), all, llimona i un toc de comí. Si a aquesta base hi tritureu els següents ingredients, tindreu hummus de diferents colors.

· **Pebrot vermell:** heu de bullir-lo o fer-lo abans al forn.

· **Pastanaga:** heu de cuinar-la al vapor o bullida abans d'integrar-la.

· **Alvocat:** el podeu afegir cru. I la meua preferida...

· **Remolatxa:** un color espectacular! A més, també podeu escollir diferents palets per a sucari-hi... Pastanaga, pa o carbassó. Felix pica-pica!



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1									
VACANCES DE NADAL									
4									
5									
6									
7									
8									
VACANCES DE NADAL									
Espaguetis integrals amb sofregit de ceba i tomata		Crema de carbassó i pastanaga		Arròs amb salsa de tomata natural		Patata i pèsols bullits amb un rajolí d'oli		Patata i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli	
11		12		13		14		15	
Lluç al forn amb enciam ECO i blat de moro		Mongetes blanques amb arròs a la jardineria (pastanaga, pèsol i mongeta)		Truita de carbassó amb enciam ECO i olives		Bacallà al forn amb enciam ECO i tomata		Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives	
Fruita ECO		Fruita		Fruita		Fruita ECO		logurt ECO	
Crema de verdures, truita de carbassó i fruita		Cuscús amb verdures, filet de gall d'indi a la panxa i fruita		Mongeta, bròquil blanc i patata, sossos fregits amb amanida i fruita		Pa amb tomata i pernil salat i fruita		Pèsols saltejats amb xampinyons i ceba, sípia a la planxa i fruita	
Arròs amb salsa de tomata		Fideuada amb sofregit de ceba i sípia		Patata, pastanaga i mongeta tendra bullida		Crema de porro i carbassa amb pipes de carbassa		Patata i cigrons ECO bullits amb un rajolí d'oli	
18		19		20		21		22	
Truita de pernil amb enciam ECO, canonges i olives		Lluç al forn amb enciam ECO i pastanaga		Pollastre a la planxa amb salsa de formatge		Llenties ECO guisades amb ceba, tomata i pastanaga		Salsitxes de pollastre al forn amb enciam ECO	
Fruita ECO		logurt ECO		Fruita		Fruita		Fruita ECO	
Bledes i patates saltejades amb oli, hamburguesa de vedella i iogurt		Puré de patata, remenat d'ou amb escarola i blat de moro i fruita		Arròs amb bolets, truita a la francesa amb enciam i olives i fruits secs		Minestra de verdures amb formatge, rap a la planxa amb tomata amanida i fruita		Carxofes al forn, cuixa de pollastre a la planxa amb pa i fruita	
Crema de mongeta seca, pastanaga i ceba		Mongeta verda i pastanaga bullida amb un rajolí d'oli		Espaguetis integrals a la carbonara (amb crema de llet i ceba)		Puré de patata al forn amb formatge		Arròs amb verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol)	
25		26		27		28		29	
Bacallà al forn amb enciam ECO i olives		Estofat casolà de cigrons ECO amb patata		Truita francesa amb enciam eco i blat de moro		Fricandó de vedella amb verdures i salseta (tomata i ceba)		Filet de lluç a la planxa amb enciam ECO i tomàquet	
Fruita ECO		Fruita ECO		Fruita		Fruita		logurt ECO	
Arròs tres delícies, truita de xampinyons i fruita		Pizza de verdures i gambes i fruita		Bròquil blanc amb patata i llonganisa a la planxa amb pastanaga ratllada i fruita		Orada al forn amb patata, carbassó i pebrot i iogurt		Crema de pastanaga i patates, broqueta de gall d'indi i fruita	