



# SOPAR: OCTUBRE

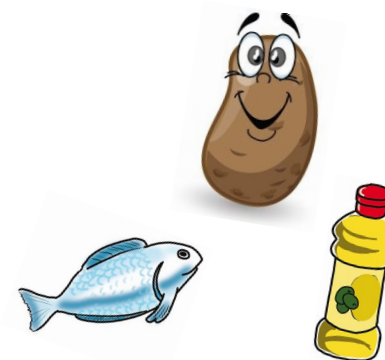
Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Quinoa amb verdures i fruita seca Peix blau al forn Fruita	Peix blanc arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita	Verdura bullida amb patates Gall d'indi a la planxa Làctic	Truita de verdures amb amanida Fruita	Quiche de porros amb pernil dolç Fruita
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Peix blanc arrebossat amb amanida Fruita	Amanida verda amb formatge i nous <b>BRANDADA DE LLUÇ</b> Fruita	Pasta integral amb tomàquet Peix blau a la planxa Fruita	Crema de verdures Truita francesa amb formatge Fruita	<b>FESTA</b>
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Peix blau al forn amb arròs Fruita	Truita de verdures de temporada amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita	Amanida verda Pollastre arrebossat Làctic	Arròs integral amb verdures i tomàquet Peix blanc a la planxa Fruita	Hamburguesa de lleties amb tomàquet i pa de hamburguesa Fruita
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 18	Dijous 25	Divendres 26
Arròs integral amb pollastre Fruita	Sopa de pasta Peix blau al forn amb tomàquet amanit Làctic	Peix blanc a la planxa amb puré de patata i carbassa Fruita	Amanida variada Pollastre al forn amb patates Fruita	Verdura bullida amb patata Truita francesa amb formatge Fruita
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31		
Peix blau arrebossat amb verdures Fruita	Verdura bullida amb patates Truita de xampinyons Fruita	Mandonguilles de cigrons a la jardinera Fruita		

## RECEPTA DEL MES:

### BRANDADA DE LLUÇ

#### Ingredients (2 persones):

- 150 g de patata
- 125 g de lluç
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva verge extra
- Sal/pebre



#### Elaboració:

1. Pelar i tallar la patata a daus de manera uniforme.
2. Cuinar la patata durant 6 minuts al microones a màxima potència.
3. Afegir el lluç i coure'l durant 1 ½ minut.
4. En una paella, fregir l'all amb oli d'oliva i reservar.
5. En un recipient xafar amb una forquilla la patata i el lluç, afegir poc a poc l'oli d'oliva prèviament aromatitzat amb l'all fins a obtenir una textura untosa.
6. Servir i acompanyar amb unes torrades de pa.

Font: Fundació Alicia

