



SOPAR: GENER

	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre planxa amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures Truita de patates amb amanida Iogurt	Arròs tres delícies Peix blau amb verduretes Iogurt	PLAT ÚNIC Pizza casolana de verdures de temporada i tonyina Iogurt
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Arròs amb tomàquet Salmó a la planxa amb bastons de pastanaga Fruita de temporada	Cuscús amb verduretes Ous farcits amb tonyina i tomàquet i guarnició d'amanida Iogurt	Sopa de pasta fina Filet de vedella planxa amb tomàquet Iogurt	Patata amb pèsols gratinats Bunyols de bacallà amb tomàquet Iogurt	Amanida capresse Bikinis de pernil dolç amb formatge Iogurt
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Espinacs a la catalana Peix blau amb tomàquet amanit Iogurt	Arròs amb xampinyons Truita de carbassó amb bastons de pastanaga Fruita de temporada	PLAT ÚNIC Wok d'espaguetis amb verdures i tires de pollastre Iogurt	Patata bullida amb oli d'oliva i orenga Peix blanc amb llit de ceba i carbassó al forn Iogurt	Pèsols amb pernil Croquetes casolanes amb amanida Iogurt
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Sopa de pasta Peix blanc al forn amb pastanaga Iogurt	Arròs amb verdures Truita de pernil dolç amb tomàquet amanit Iogurt	Saltejat de cigrons amb verdures Gall dindi amb carbassó planxa Iogurt	Vichyssoise Tonyina amb all i julivert amb muntanya d'arròs Fruita de temporada	

RECEPTA DEL MES:

PIZZA

Ingredients (4 persones):

250gr de farina de blat
125 ml aigua calenta
3 cullerades d'oli d'oliva
 $\frac{1}{2}$ cullereta de cafè de sal



Elaboració:

1. Amb la farina preparem un volcà i en el mig fem un forat. Afegim la sal i l'oli a l'aigua i la fem al forat del volcà.
2. Comencem a barrejar tot de fora cap a dintre i confeccionant la massa.
3. Deixar reposar uns minuts mentre que tallem els ingredients que incorporarem per sobre.
4. La massa la podem estirar amb el corró sobre la taula i ficar paper de forn sobre la safata. O també es pot estirar la massa un cop hem pintat la safata amb l'oli i estirant amb els dits arribem a omplir tota la safata de massa.
5. Una vegada que la massa està estirada es punxa amb una forquilla i fem la safata al forn uns 4 minuts.
6. Procedim a col·locar tots ingredients que hem preparat sobre la base.
7. Tornem a ficar la pizza al forn fins que el formatge estigui daurat.

Font: Fundació Alicia

