


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Bròquil, pastanaga i patata amb un raig d'oli Calamars en tempura i tomàquet amanit Peça de fruita	Sopa de pistons Truita de patates i xampinyons a l'allet Peça de fruita	Crema de carbassa i porro Llenties guisades amb arròs integral Peça de fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Peix blau a la planxa amb amanida logurt	Crema de coliflor i pastanaga amb rostes de pa Fricandó de vedella Peça de fruita
9	10	11	12	13
Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espínacs i porros amb amanida Peça de fruita	Crema de bròquil i pastanaga Pernilets de pollastre al forn amb lloret i llit de patata i ceba Peça de fruita	Arròs amb bolets Peix blanc amb samfaina i amanida Macedònia	Cigrons estofats amb verdures Conill al forn amb suquet i amanida logurt	Mongeta verda amb patata Calamar estofat amb ceba i amb amanida Peça de fruita
FESTA 16	17	18	19	20
	Arròs amb verdures* Peix blau a la planxa amb amanida Peça de fruita	Coliflor amb patata i un raig d'oli Gall d'indi estofat i amanida Peça de fruita	Sopa de fideus Truita de calçots i bastonets de pastanaga amb hummus Peça de fruita	Vichyssoise Pizza casolana de tonyina, olives negres i xampinyons logurt
23	24	25	26	27
Espirals amb salsa de tomàquet Sèpia estofada amb carxofes i ceba i amanida Peça de fruita	Trinxat de bledes, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella amb patates fregides Peça de fruita	Mongetes seques estofades amb verdures Peix blanc amb salsa de tomàquet casolana i amanida logurt	Crema de pastanaga amb mongetes del carai Paella d'arròs integral amb verdures Peça de fruita	Mill a la cassola Truita de pernil dolç i formatge amb amanida Peça de fruita
30	31	<p>*Els alls, cebes, tomàquets, cogombres, carbassons, carbasses, albergínies, mongeta verda, bròquil i pebrots que utilitzem són ecològics i de proximitat. El elaborats càrnics són de productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres. Els sofregits són casolans, fets a foc lent i amb molt poc oli.</p> <p>* carbassó, ceba i xampinyons</p>		
Estofat de bròquil, carbassa, ceba i patata Mandonguilles amb salsa de tomàquet i flamet de cuscús Peça de fruita	Espaguetis al pesto amb formatge parmesà Peix blanc al forn amb suquet i xips de carxofes Peça de fruita			

CARBASSÓ FARCIT AMB SOJA TEXTURITZADA

Ingredients per a 4 persones:


- 3 carbassons grans o 4 petits
- 1 ceba grossa
- un grapat de camagros i rossinyols
- 400g de tomàquet natural
- 160g de soja texturitzada
- Formatge rallat
- Orega, sal iodada, pebre i oli

Preparació:

1. Rentar el carbassó i tallar-lo a rodanxes d'uns 3-4 dits dalt.
2. Buidar l'interior dels carbassons tot deixant-ne un tub de parets fines.
3. Hidratar 160g de soja texturitzada. Escórrer-la.
4. Sofregir amb poc oli i a foc lent una ceba, quan comenci a poxar-se afegir la polpa dels carbassons i coure-la. Quan estigui pràcticament cuita, afegir-hi el tomàquet i els bolets i deixar-ho coure a foc lent uns 10 minuts.
5. Afegir la soja texturitzada hidratada i coure-ho tot uns 10-15min a foc lent.
6. Coure dos minuts al microones o vapor els tubs de carbassó i omplir les bases prèviament dipositades a una safata de forn de manera vertical, amb el sofregit de verdures i soja. Afegir formatge rallat a la part superior i orega. Gratinar i servir.



Per a més receptes seguiu-nos a @centreviusa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Cuscús amb verdures Hamburguesa vegetal i bastonets de pastanaga logurt	Arròs tres delícies Peix blau a la planxa amb amanida logurt	Mongeta verda amb patata Llom a la planxa i tomàquet amanit logurt	Fideus xinos amb verdures, gambetes i soja Truita francesa Peça de fruita	Fajites de pollastre i verdures Hummus amb dips vegetals logurt
9	10	11	12	13
Crema de bròquil, col, pastanaga i ceba Calamars estofats i tomàquet amanit logurt	Brou d'au amb galets Gall d'indi al forn amb herbes provençals i llit de verdures i patata logurt	Mill amb tomàquet casolà Wok de seità i verduretes amb soja logurt	Coliflor amb beixamel Peix blau a forn i amanida Macedònia	Brotxetes de tomàquet i mozzarella Biquini de pernil dolç i formatge logurt
FESTA 16	17	18	19	20
	Crema de pastanaga i porro Truita de patates i tomàquets xerri logurt	Espirals amb ceba, bolets i gambetes saltejades Conill al forn amb verdures logurt	Trinxat de la Cerdanya Peix blanc amb salsa de tomàquet logurt	Sopa d'arròs Salsitxes de porc a la planxa amb xapinyons a l'allet Macedònia
23	24	25	26	27
Bròquil amb patata i un raig d'oli Pernilets de pollastre al forn amb llit de ceba i amanida logurt	Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassó Peix blau a la planxa i amanida logurt	Quinoa a la napolitana Truita de carxofes i amanida Peça de fruita	Sopa vegetal de fideus Carbassó farcit amb soja texturitzada i bastonets de pastanaga logurt	Crema de xampinyons Pizza de pernil dolç i olives negres logurt
30	31			
Sopa amb blat sarraí Peix blanc al forn amb llit de patata, ceba i tomàquet logurt	Crema de carbassa i ceba Tofu estofat amb verdures i patata logurt			