


DILLUN\$	DIMART\$	DIMECRE\$	DIJOU\$	DIVENDRE\$
2	3	4	5	6
Bròquil, pastanaga i patata amb un raig d'oli Calamars en tempura i tomàquet amanit Peça de fruita	Mongetes seques saltejades amb bacó Pinxos de gall d'indi amb amanida logurt	Sopa de pistons Truita de patates acompanyat de xampinyons a l'allet Peça de fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Peix blau a la planxa amb amanida Peça de fruita	Crema de coliflor i pastanaga amb rostes de pa Llom de porc estofat amb patates i verdures Peça de fruita
9	10	11	12	13
Espaguetis integrals a la napolitana Truita d'espínacs i porros amb amanida Peça de fruita	Arròs amb bolets Peix blanc amb samfaina Macedònia	Crema de carbassa i porro Llom amb suquet i llit de patata i ceba Peça de fruita	Cigrons estofats amb verdures Pernilets de pollastre al forn amb llorer i amanida logurt	Mongeta verda amb patata Calamar estofat amb cebeta i amanida Peça de fruita
FESTIU 16	17	18	19	20
	Arròs amb verdures* Gall d'indi estofat i amanida Peça de fruita	Coliflor amb patata i un raig d'oli Peix blanc a la planxa amb amanida Peça de fruita	Sopa de fideus Truita de calçots i patata amb amanida Peça de fruita	Crema de porros, mongeta verda i carbassa 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 Pinxos de pollastre i amanida logurt	Crema de pastanaga Paella amb cloïsses i gambetes Peça de fruita	Sopa de lletres Truita de formatge amb graellada de verdures i patata al forn Peça de fruita
30	31	* carbassó, ceba i xampinyons		
Crema 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 amanida 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 camagroc i rossinyols
- 400g de tomàquet natural
- 160g de soja texturitzada
- Formatge rallat
- Oregana, 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. Escórrre-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 orenga. Gratinar i servir.



Per a més receptes seguiu-nos a @centreviusa

DILLUN\$	DIMART\$	DIMECRE\$	DIJOU\$	DIVENDRE\$
2	3	4	5	6
Sopa de mill Hamburguesa vegetal i bastonets de pastanaga logurt	Arròs tres delícies Peix blau a la planxa amb amanida Peça de fruita	Mongeta verda amb patata Llom a la planxa i tomàquet amanit logurt	Fideus xinos amb verdures, gambetes i soja Truita francesa logurt	Fajites de pollastre i verdures Hummus amb dips vegetals logurt
9	10	11	12	13
Crema de bròquil, col, pastanaga i ceba Croquetes de bacallà al forn i tomàquet amanit logurt	Brou d'au amb galets Ou estrellat amb patata al forn i amanida logurt	Arròs integral amb tomàquet casolà Peix blau al forn i amanida logurt	Coliflor amb beixamel Conill al forn i bastonets de pastanaga Macedònia	Brotxetes de tomàquet i mozzarella Biquini de pernil dolç i formatge logurt
FESTIU 16	17	18	19	20
	Crema de pastanaga i porro Peix blau a la planxa i tomàquet amanit logurt	Arròs amb bolets Salsitxes a la planxa i amanida logurt	Trinxat de la Cerdanya Peix blanc amb salsa de tomàquet logurt	Sopa de lletres Truita de patates i xampinyons a l'allet Macedònia
23	24	25	26	27
Bròquil amb patata i un raig d'oli Pernillets de pollastre al forn amb llit de ceba i amanida logurt	Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassó Truita de carxofes i amanida logurt	Quinoa a la napolitana Peix blau a la planxa i amanida Peça de fruita	Sopa de cigronets 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 Vedella estofada amb verdures i patata logurt			