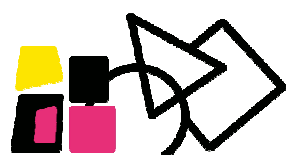


	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Del 26 al 30 de juny	Arròs amb salsa de tomàquet Calamars a la romana Amanida verda logurt natural	Cigrons estofats amb patates Truita de formatge Amanida verda Fruita del temps	Patates gratinades al forn Cuxa de pollastre a la planxa Amanida verda logurt natural	Amanida de pasta amb blat de moro, pastanaga i tonyina Filet de lluç al forn amb salsa verda Fruita del temps	Crema de carbassó amb rostes de pa Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i patates xips Fruita del temps
Del 3 al 7 de juliol	Purè de patates gratinat Cuxa de pollastre a la planxa Amanida verda logurt natural	Espirals amb pollastre i pinya (amb maionesa opcional) Filet de lluç al forn amb verdures Fruita del temps	Crema de verdures de temporada amb rostes de pa Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet i patates xips Fruita del temps	Arròs saltat amb cansalada Fregidets d'abadejo Amanida verda Fruita del temps	Patata i pèsols amb maionesa Truita a la francesa Tomàquet amanit amb olives Fruita del temps
Del 10 al 14 de juliol	Sopa d'au amb meravella Pollastre rostit amb verdures i patates xips logurt natural	Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Llom de porc arrebossat Amanida verda Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita del temps	Arròs a la cassola Delícies de peix Amanida verda Fruita del temps	Llenties estofades amb arròs Truita de patata i ceba Tomàquet amanit amb olives Fruita del temps
Del 17 al 21 de juliol	Amanida russa Cuxa de pollastre a la planxa Amanida verda logurt natural	Tallarines a la Carbonara amb formatge ratllat Filet de castanyola amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Crema de verdures de temporada amb rostes de pa Botifarra de porc al forn amb patates rosses Fruita del temps	Arròs amb salsa de tomàquet Crestes de tonyina Amanida verda Fruita del temps	Mongetes seques estofades Truita a la francesa Tomàquet amanit amb olives Gelats

A L'ESTIU, REFRESCA'T AMB
L'AVENTURA DE FER ELS TEUS
PROPIOS GELATS.
FRUITY-HEALTHY
ICE CREAM!!!



7 i TRIA

Bon
profit!!!



Què necessitem?

Ingredients: meló, préssec, síndria i aigua.

Estris: ganivet, fusta de tallar, bol, batedora, gots de plàstic petits (125-150 ml.) i bastonets de gelat.

Com es fa?

1. Rentat les mans i posa't un davantal.
2. Pela el préssec, talla'l a trossos i treu-ne el pinyol. No et tallis!
3. Posa el préssec tallat en un bol, afegeix-hi una mica d'aigua i tritura-ho tot amb la batedora.
4. Omple, amb aquesta pasta una tercera part dels gots, fica-hi el bastonet de gelat al mig i deixa'ls al congelador com a mínim, una hora.
5. Trosseja el meló sense la pell ni les llavors i tritura'l a la batedora. Omple els gots del congelador una altra tercera part amb la pasta del meló. Torna'ls al congelador durant 1 hora.
6. Trosseja la síndria sense la pell ni les llavors i tritura-la a la batedora. Omple el que queda dels gots del congelador amb la pasta de la síndria.
7. Quan estigui tot el contingut congelat, retira els gots del gelat posant-los un minut sota l'aixeta i ja et pots menjar el gelat tricolor!

Recepta de l'Abacus