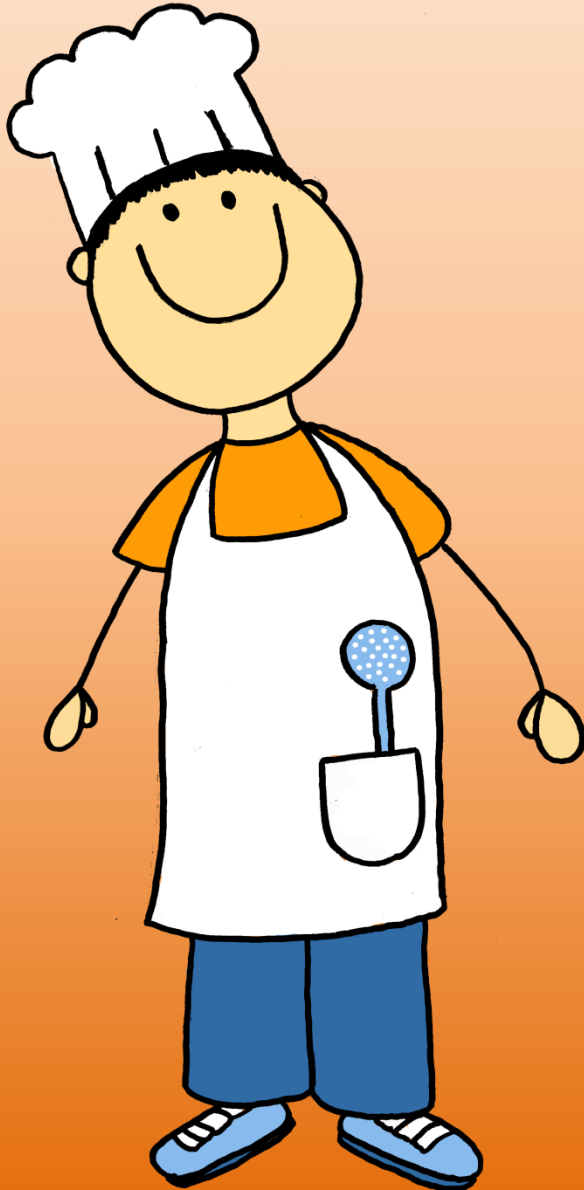




dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			FESTA	FESTA
Crema de verdures Amanida Canelons de carn Pinya en el seu suc <b>5</b>	Fideus a la cassola Amanida Rap amb verdures Fruita del temps <b>6</b>	Mongetes blanques estofades Amanida Truita de pernil Fruita del temps <b>7</b>	Arròs a l'estil xinès Amanida Llom amb tomàquet logurt natural <b>8</b>	Sopa de brou amb pasta Amanida Pollastre a la taronja Fruita del temps <b>9</b>
<b>Macarrons</b> a la bolonyesa (*) Amanida Truita de carbassó Fruita del temps <b>12</b>	Arròs amb calamars Amanida Lluç al forn Fruita del temps <b>13</b>	Mongeta tendra i patata Amanida Pilota rostida Fruita del temps <b>14</b>	<b>JORNADA</b> <b>GASTRONÒMICA "ITÀLIA"</b> Pizza casolana Pollastre a la italiana Fruita / Tiramisú <b>15</b>	Llenties guisades amb hortalisses Amanida Escalopa de porc logurt natural <b>16</b>
Arròs amb verdures Amanida Salsitxes al forn amb patates fregides Fruita del temps <b>19</b>	Bledes i patata Amanida Pollastre rostit Fruita del temps <b>20</b>	Cigrons guisats amb hortalisses Amanida Truita a la francesa Fruita del temps <b>21</b>	<b>Espaguetis</b> al pesto (*) Amanida Rap a la marinera logurt natural <b>22</b>	Sopa de brou amb pasta Amanida Fricandó de vedella Fruita del temps <b>23</b>
Mongetes blanques guisades Amanida Tiretes de lluç cruixents Fruita del temps <b>26</b>	Coliflor i patata Amanida Daus de porc a l'orenga Fruita del temps <b>27</b>	<b>Espaguetis</b> a la carbonara (*) Amanida Pollastre amb samfaina Fruita del temps <b>28</b>	Arròs a la cassola Amanida Truita paisana logurt natural <b>29</b>	Crema de verdures Amanida Mandonguilles a la jardinera amb guarnició d'arròs Fruita del temps <b>30</b>

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			FESTA	FESTA
<p>Sopa de brou amb pasta Truita de patates amb amanida Fruita / logurt</p> <p><b>5</b></p>	<p>Mongeta tendra i patata Pit de pollastre a les fines herbes Fruita / logurt</p> <p><b>6</b></p>	<p>Amanida verda variada Sípia estofada amb patates Fruita / logurt</p> <p><b>7</b></p>	<p>Espaguetis amb verduretes Peix al forn Fruita / logurt</p> <p><b>8</b></p>	<p>Flam d'arròs amb tomàquet Rollets de pernil cuit i formatge Fruita / logurt</p> <p><b>9</b></p>
<p>Bledes i patata Pit de gall dindi arrebossat amb tomàquet amanit Fruita / logurt</p> <p><b>12</b></p>	<p>Espirals amb alfàbrega Llom a la planxa Fruita / logurt</p> <p><b>13</b></p>	<p>Arròs a la cubana (amb tomàquet i ou ferrat) Fruita / logurt</p> <p><b>14</b></p>	<p>Sopa de brou amb pasta i grapat de llegums Peix al forn Fruita / logurt</p> <p><b>15</b></p>	<p>Amanida variada Assortit de formatges i pernil serrà amb pa amb tomàquet Fruita / logurt</p> <p><b>16</b></p>
<p>Amanida amb formatge fresc Macarrons amb tonyina Fruita / logurt</p> <p><b>19</b></p>	<p>Sopa de brou amb pasta Peix al forn Fruita / logurt</p> <p><b>20</b></p>	<p>Arròs amb curry Hamburguesa casolana Fruita / logurt</p> <p><b>21</b></p>	<p>Crema de verdures Salsitxes de porc amb allet i julivert Fruita / logurt</p> <p><b>22</b></p>	<p><i>Amanida</i> <i>Ou esclatat amb rovellons</i> Fruita / logurt</p> <p><b>23</b></p>
<p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó Fruita / logurt</p> <p><b>26</b></p>	<p>Cuscús amb verdures i cigrons Amanida Fruita / logurt</p> <p><b>27</b></p>	<p>Sopa de brou amb pasta Seitó arrebossat Fruita / logurt</p> <p><b>28</b></p>	<p>Crema de carbassa Cuixa de gall dindi al forn Fruita / logurt</p> <p><b>29</b></p>	<p>Amanida variada Pizza casolana de verdures Fruita / logurt</p> <p><b>30</b></p>





## OU ESCLATAT AMB ROVELLONS

**INGREDIENTS:** Rovellons, un ou, cansalada, oli d'oliva, all, julivert, pebre i sal

### PREPARACIÓ

Agafem un grapat de rovellons i els rentem. Es pot fer servir aigua, però només quan el bolet estigui molt brut de terra. Si la terra no està adherida al bolet, serveix un paper humit o simplement bufem per treure'n la brutícia.

Aboquem els bolets en una cassola. Hi afegim sal i pebre i un rajolí d'oli d'oliva. Deixem que es facin a foc mig durant 5-6 minuts, de manera que el bolet vagi deixant anar la seva aigua. Abans que els bolets estiguin fets, hi hem d'afegir una miqueta d'all tallat molt fi.

En una paella, posem a fregir un tall de cansalada amb una miqueta d'oli. Un cop feta, hi afegim una mica de sal.

Quan els rovellons s'hagin fet i tinguin un color daurat, hi afegim un ou i el salem. Deixem que es faci entre els rovellons. S'ha de vigilar que l'ou no es faci massa i que el rovell no s'assequi.

Tallem una miqueta de julivert fresc.

Muntem el plat posant-hi l'ou sense trencar, els bolets i el líquid on s'han cuit. Hi afegim la cansalada i llest.

### AUTOR

Nandu Jubany. Restaurant Can Jubany. Calldetenes (Osona)  
<http://www.tv3.cat/bolets/recepta/Ou-esclatat-amb-rovellons/790>

Si teniu qualsevol dubte o voleu fer algun comentari o suggeriment, teniu a la vostra disposició l'adreça electrònica [dietista@esplai.org](mailto:dietista@esplai.org).