

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) AMB AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS 5	FESTA	FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE POLLASTRE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 11	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P MACARRONS A L'AMATRICIANA (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 6, 9, 12) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8) PO POSTRE DE NADAL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12) 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 20		



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7)
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 12) PO IOGURT (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA sense fruits secs PO IOGURT (7)	FESTA	FESTA	FESTA
4	5	6	7	8
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE POLLASTRE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	1P MACARRONS A L'AMATRICIANA (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT (7)
11	12	13	14	15
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT (7)	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 6, 9, 12) 2P POLLASTRE ROSTIT PO POSTRE sense fruits secs	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO IOGURT (7)		
18	19	20		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) I AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA sense fruits secs PO FRUITA DEL TEMPS 5	FESTA	FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE POLLASTRE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 11	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P MACARRONS A L'AMATRICIANA (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 6, 9, 12) 2P POLLASTRE ROSTIT PO POSTRE sense fruits secs 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 20		



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) I AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS 5	FESTA	FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'AU sense gluten (3, 7, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 11	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P S VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET GU PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (4) AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO GU PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BURRITOS sense gluten DE POLLASTRE (10) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P SOPA DE NADAL AMB GALETS sense gluten (9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8) PO POSTRE sense gluten 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 20		



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P CREMA DE VERDURES (bròquil, porro i patata) 2P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS 5	FESTA	FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT sense lactosa 11	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA sense lactosa 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P MACARRONS sense gluten A L'AMATRICIANA 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BURRITOS sense gluten DE POLLASTRE (10) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P SOPA DE NADAL AMB GALETS sense gluten (9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8) PO POSTRE sense gluten 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 20		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) I AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS 5	FESTA	FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (3, 7, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 11	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P MACARRONS sense gluten A L'AMATRICIANA 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BURRITOS sense gluten DE POLLASTRE (10) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P SOPA DE NADAL AMB GALETS sense gluten (9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8) PO POSTRE sense gluten 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 20		



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) I AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS 5	FESTA	FESTA	FESTA
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE POLLASTRE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7) 11	1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA (7) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI DE POMA (1, 3, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P MACARRONS A NAPOLITANA (1) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 14	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P SOPA DE NADAL GALETS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (5, 8) PO POSTRE DE NADAL (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12) 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 20		



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>*VERDURA PERMESA: bledes, bròquil, xampinyons, patata, espinacs, col, api, escarola i enciam.</p> <p>AMANIDA: ENCIAM, ESCAROLA, ENDIVIES, OLIVES NEGRES</p>			1P VERDURA DEL TEMPS* 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA * PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)
1P ARRÒS AMB HERBES AROMÀTIQUES 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P BROU CASOLÀ D'AU AMB PISTONS (1, 3) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	FESTA	FESTA	FESTA
4	5	6	7	8
1P ARRÒS AMB HERBES AROMÀTIQUES POLLASTRE A LA PLANXA 2P GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P CREMA DE BLEDES I PATATA 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12) GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P VERDURA DEL TEMPS* 2P BACALLÀ ALA FORN AMANIDA * GU PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P MACARRONS AMANITS AMB OLI D'OLIVA 2P TRUITA DE PATATES (3) AMANIDA GU D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P TIRES DE POLLASTRE ALA PLANXA GU ARRÒS SALTEJAT PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)
11	12	13	14	15
1P VERDURA DEL TEMPS* 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA (3) AMANIDA* GU PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P SOPA DE NADAL *AMB GALETS (1, 3,) 2P POLLASTRE ROSTIT PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN * LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) 2P GU AMANIDA* PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)		
18	19	20		



LA TEVA DIETA DIÀRIA

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



★ ARBRETS de nadal



INGREDIENTS

- Cassoletes de full
- Carbassó
- Formatge crema
- Ous de truita

ELABORACIÓ

Omplim les cassoletes de full amb formatge crema, i els ous de truita. Seguidament amb l'ajuda d'una mandolina tallem làmines fines de carbassó. Finalment, amb l'ajuda d'una broqueta muntem l'aperitiu com si fos un arbre.

CORONA de nadal ★

INGREDIENTS

- Espinacs o enciams variats
- Alvocat
- Formatge feta
- Magrana

ELABORACIÓ

Col·loquem en forma de corona la base d'enciams variats o espinacs, seguidament, afegim els toppings que més ens agradi (alvocat, formatge feta, magrana, etc.).



★ PIRULETES de nadal

INGREDIENTS

- Formatge (parmesà)
- Llavors (sèsam, pipes, etc.)
- Orenga

ELABORACIÓ

Ratlem el formatge ben fi i ho barregem amb les llavors (sèsam, pipes, etc.). Agafem un motlle amb la forma que més ens agradi i posem una cullerada de la barreja, ho estenem be perquè quedi una capa fina i uniforme introduïm la broqueta i cap al forn.

