


PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS

	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
	<p>Sopa d'estrelles</p> <p>Peix blanc (llenguado, rap, lluç, rosada) amb salsa verda</p> <p>logurt de sabors</p>	<p>Bròquil , pastanaga i coliflor saltejada amb panses</p> <p>Ou dur amb guarnició</p> <p>Fruita</p>	<p>Wok de verdures al gust amb tires de vedella</p> <p>Broqueta de fruita al gust</p>	<p>Arròs saltejat amb pèsols</p> <p>Peix blau (salmó, tonyina, sardines) al forn amb carbassó i ceba</p> <p>Fruita</p>
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
<p>Crema de pastanaga</p> <p>Broqueta de pollastre a la planxa amb patata al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons amb verdures</p> <p>Peix blanc (llenguado, rap, lluç, rosada) a la planxa amb salsa de tomàquet</p> <p>logurt</p>	<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Arròs saltejat amb pastanaga i carbassó i daus de peix blanc</p> <p>fruita</p>	<p>Amanida completa</p> <p>Pa amb tomàquet i pernil dolç</p> <p>logurt amb maduixes naturals</p>	<p>Pasta fina amb tomàquet natural</p> <p>Truita de xampinyons amb amanida verda</p> <p>Fruita</p>
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
<p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Hamburguesa de pollastre i gall d'indi amb pèsols i ceba porxada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Lluç amb llit de patata</p> <p>Flam</p>	<p>Arròs blanc a l'allet</p> <p>Peix blau (salmó, tonyina, sardines) amb salseta de ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Patates al caliu amb verdures al gust i llom planxa</p> <p>Batut de iogurt amb fruita al gust</p>	<p>Llenties estofades amb verdureta</p> <p>Truita de patates i ceba amb tomàquet amanit</p> <p>logurt de sabors</p>
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	
<p>Crema de carbassó</p> <p>Remenat d'ou al gust amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Albergínia farcida de verdures i carn vermella picada gratinada *</p> <p>Fruita</p>	<p>Cus – cus amb pastanaga i carbassó</p> <p>Rodanxa de peix blanc amb ceba , tomàquet i patata al forn</p> <p>Quallada amb mel</p>	<p>Arròs saltejat amb pernil</p> <p>Conill a l'all amb enciam</p> <p>Fruita</p>	

Tot àpat ha d'incloure:
 VERDURA O AMANIDA +
 UN APORT D'HIDRATS DE CARBONI + PROTEÏNES
 + FRUITA O IOGURT

Menú revisat per:
CESNUT
 NUTRICIÓ
 Consultoria Nutricional