


PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS



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

Bon profit!

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Verdures a la brasa amb salsa romescu Salmó a la crema Mandarina	Mongetes blanques saltejades amb bacó Rotllet de pollastre amb pernil dolç i amanida verda Formatge fresc	Coliflor amb beixamel gratinada Remenat d'ou amb xampinyons i tomàquet amanit Flam	PLAT ÚNIC COMPLET Wok de fideus i verdures amb daus de bacallà Pinya en almívar	Amanida de tomàquet i formatge fresc Pizza casolana amb verdures i pernil dolç Plàtan a rodanxes amb xocolata
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Crema de porro amb crostons de pa Daus de gall d'indi a la taronja Pera	Cigrons guisats amb verdures Aletes de pollastre rostides amb amanida verda Quallada	Sopa d'au amb pasta meravella Tonyina a la planxa amb ceba caramel·litzada Gelatina	Torrada amb escalivada gratinada Pa amb embotits variats Broqueta de fruites
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Volcà d'arròs amb salsa de tomàquet i pèsols Truita a la francesa amb formatget i pastanaga baby Iogurt de fresa	Sopa juliana Lluç al forn amb variat de verdures i patata panadera Caqui	Crema de carbassó amb toc de formatge Croquetes de bacallà amb patates fregides Poma al forn	Llenties amb salsa de tomàquet i daus de xoriço Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet i ceba Natilla	Macarrons amb salsa de bolets Ous durs amb pisto Macedònia de fruites
Dilluns 22	Dimarts 23	COBISA I CESNUT NUTRICIÓ US DESITGEN BON NADAL I FELIÇ ANY NOU!!		
Patates i ceba gratinades al forn Llenguado a la planxa amb salsa de tomàquet Kiwi	Mongeta tendra saltejada amb pernil Truita de carbassó amb muntanyeta d'arròs integral Prunes			

Estem treballant conjuntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica en la programació dels nostres menús.

Per a qualsevol dubte en referència al menú, pot contactar amb l'equip de dietistes-nutricionistes info@cesnut.com