

PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS

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

Bon profit!

	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
	Puré de patata	Wok d'espaguetis amb verdures	Sopa d'au amb fideus	Col i patata trinxat
	Peix a la planxa amb tomàquet i olives	Truita de carbassó amb muntanyeta d'arròs	Carn vermella amb patates a daus i pastanaga	Broqueta de tonyina natural amb daus de pastanaga
	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Patates al forn amb verdures	Espaguetis amb tomàquet cherry i formatge	Crema de verdures	Wok d'arròs amb verdures i pollastre saltejat	Sopa de lletres
Ou farcit amb tonyina	Peix a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga	Carn vermella al forn amb verdures	natilles	Peix arrebossat amb tomàquet i ceba
Fruita del temps	Fruita del temps	got de llet		Fruita del temps
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Minestra de verdures	Amanida completa: enciam, ceba, tomàquet, pastanaga, olives	Tricolor de verdures(mongeta tendra, pastanaga petita i patata)	Niu de mongeta verda amb ou fregit i boletes de puré de patata	Wok d'arròs amb sípia acompanyat de tomàquet amanit
Mini mandonguilles amb daus de patata	Hamburguesa de peix amb amanida d'enciam i tomàquet	Canelons de carn gratinats	Fruita del temps	Fruita del temps
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt		
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Espinacs gratinats amb beixamel	Arròs amb salsa de tomàquet	Sopa de pistons	Espirals tricolor amb tomàquet xerry, pastanaga petita, tonyina i formatge a daus	Saltejat de coliflor a l'allet
Broquetes de pollastre i daus de patata	Peix al forn amb pastanaga i carbassó	Truita de patata amb albergínia arrebossada	Vedella a la planxa amb amanida mixta	Salmó al forn amb patata panadera aromatitzada
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Flam