


PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS

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

Bon profit!

		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Espirals vegetals amb tomàquet xerry, pastanaga , tonyina i formatge a daus	Crema de carbassa amb suau toc de llet Carn vermella amb enciam i remolatxa Macedònia de fruites	Patates a les fines herbes Carn blanca amb albergínia fregida Natilles
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Broquetes de verdures multicolor amb daus de gall dindi Fruita	Patates gratinades Carn vermella amb carbassa al forn Quallada amb mel	Arròs amb verdures saltejades Peix a la planxa amb tomàquet forn Flam	Crema de moniato amb crostonets de pa i encenalls de pernil Peix arrebossat iogurt	Sopa de galets Truita de formatge amb espàrrecs Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Pèsols a la francesa Carn blanca Fruita	Minestra de verdures Ous durs amb beixamel Gelatina	Arròs groc amb daus de verdures i Formes de peix iogurt de sabors	Saltejat de patates Carn vermella amb moniato al forn Postra dolç de xocolata	Amanida de pasta amb olives, tomàquet, remolatxa i oli d'oliva Peix a la planxa Fruita
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Niu de patates fregides amb ou i verdures al gust Fruta	Mongeta tendra, pastanaga petita i patata Peix al forn iogurt líquid	Pizza Carn vermella amb tomàquet i tonyina Mousse	Wok d'arròs Peix arrebossat amb enciam i olives Fruita	Crema de pastanaga/Sopa de fideus Carn blanca amb moniato al forn i remolatxa Arròs amb llet
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Dijous 31
Saltejat de verdures Carn blanca amb pastanaga i patata a daus Fruita	Sandvitx mixte al gust(tonyina,pernil..) amb enciam Got de llet	Sopa de lletres Carn vermella Fruita	Arròs suau de tardor(verdures, arròs i xampinyons) Peix al forn Gelatina	Crema de carbassó amb crostons de pa Truita al gust Quallada amb mel