

# PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS MARÇ 2017



		DIMECRES 1	DIJOURS 2	DIVENDRES 3
		Timbal de patata amb carbassó gratinat Vedella a la planxa amb verdures Fruita	Sopa minestrone Panini casolà de pernil dolç i formatge Fruita / Làctic natural	Pèsols amb pernil i cebeta Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOURS 9	DIVENDRES 10
Saltat de mongeta tendra amb pastanaga, patata i ceba Vedella a la planxa amb picada de tomàquet Fruita / Làctic natural	Cigrons saltats amb pernil Truita a de patates amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita / Làctic natural	Crema de carbassó amb formatge Carn blanca al forn amb patata panadera i verdures Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Peix blau al forn amb juliana de verdures Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Wok de fideus saltats amb verdures de temporada i tires de pollastre amb un toc de curry Fruita / Làctic natural
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOURS 16	DIVENDRES 17
Crema de pastanaga amb rostes de pa Carn blanca al forn amb xampinyons i tomàquet al forn Fruita / Làctic natural	Sopa d'au amb maravella Truita de carbassó amb enciam i tomàquet amanit Fruita / Làctic natural	Quinoa amb verdures i pipes de gira-sol Peix blanc al forn amb pastanaga i carbassó al forn Fruita	Arròs 2 delícies (pèsols i tonyina) Vedella a la planxa amb verdures Fruita / Làctic natural	Llenties saltades amb pernil i cebeta Peix blau al forn amb tomàquet al forn Fruita / Làctic natural
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOURS 23	DIVENDRES 24
Fesols saltats amb pernil i xoricet Vedella a la planxa amb patates al forn Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Patata estofada amb carbassó, pasatanaga, ceba i daus de peix Fruita / Làctic natural	Sopa d'au amb fideus i daus de carbassa Truita a la francesa amb amanida i pies de gira-sol Fruita	Verdura al vapor Carn blanca a la planxa amb picada de tomàquet Fruita / Làctic natural	Espirals amb salseta de xampinyons Crepes amb pernil dolç i formatge Fruita / Làctic natural
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOURS 30	DIVENDRES 31
Espaguetis al pesto Carn blanca a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba Peix blanc al forn amb verdures al forn Batut de iogurt amb fruita al gust	Llenties estofades amb verdures Vedella a la planxa amb escalivada Fruita	Crema de porro amb formatge Truita de patates amb enciam Fruita / Làctic natural	Sopa d'au amb pistons Delícies de pollastre i quinoa Fruita / Làctic natural

**Carn blanca:** pollastre, gall d'indi, conill...  
**Carn vermella:** porc, vedella...  
**Peix blau:** salmó, tonyina...  
**Peix blanc:** lluç, dorada, bruixa..

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



## Sorprèn aquest Març amb:

- Quinoa amb verdures i pipes de gira-sol
- Delícies de pollastre i quinoa
- Crepes vegetals de Teff
- Amanida amb chia