

## PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS ABRIL 2017

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb amanida d'enciam Fruita / Làctic natural	Cigrons saltats amb pernillet i cebeta Carn blanca al forn amb xampinyons i tomàquet al forn Fruita / Làctic natural	Crema de carbassó Panini casolà de pernil i formatge Fruita	Timbal de patata al forn amb escalivada Vedella a la planxa amb verdures al forn Fruita / Làctic natural	Espaguetis a l'allet amb xampinyons Peix blau al forn amb tomàquet al forn Fruita / Làctic natural
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Setmana Santa	Setmana Santa	Setmana Santa	Setmana Santa	Setmana Santa
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Setmana Santa	Arròs 2 delícies (pèsols i tonyina) Carn blanca a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Llenties saltades amb xoricot Peix blanc al forn amb patata al caliu Fruita	Quinoa amb verdures de temporada Our dur amb salsa de tomàquet Fruita / Làctic natural	Crema de pastanaga amb rostes de pa Mini pizza casolana de formatge i xampinyons Fruita / Làctic natural
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Verdura al vapor saltejat amb pernil Carn blanca arrebossada amb cherrys i olives Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC Arròs saltat amb xampinyons, tires de pollastre, blat de moro i tomàquet Fruita / Làctic natural	Macarrons amb salseta suau de formatge Peix blanc al forn amb pastanaga i carbassó al forn Poma al forn	Cigrons amb tomàquet Llom al forn amb llet de verdures a juliana Fruita / Làctic natural	Sopa d'au amb fideus i quinoa Pastís multicolor de verdures Fruita / Làctic natural

### Tot àpat ha d'incloure:

VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT

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



### Sorprèn aquest Abril amb:

- ❖ Couscous primavera amb tomàquet xerry, pebrots, porro, pastanaga i sèsam.
- ❖ Pinxo de rap amb pebrot tricolor: groc, vermell i verd
- ❖ Tires de pollastre arrebossat amb "quicos" (blat de moro torrat) i amanida de mèsclum d'enciams i pipes de gira-sol