

PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS SETEMBRE 2017



Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
<p> festa</p>	<p>Patates al forn amb pebrot escalivat gratinat</p> <p>Peix blanc al forn amb pastanaga i carbassó al forn</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>Verdura al vapor amb patata</p> <p>Vedella a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Wok de fideus d'arròs amb verduretes de temporada, tires de pollastre i llavors de sèsam</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga amb rostes de pa</p> <p>Panini casolà de tonyina i formatge</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
<p>Coliflor amb patata gratinada</p> <p>Carn blanca a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Pèsols amb salseta de tomàquet</p> <p>Peix blanc al forn amb patata al caliu</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb amanida</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Vedella a la planxa amb pebrot escalivat</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>Sopa d'au amb pasta meravella i quinoa</p> <p>Crepes d'espínacs i formatge de cabra</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
<p> festa</p>	<p>Sopa d'au amb pasta de fideus</p> <p>Carn blanca amb amanida</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>Làmines de patata i carbassó al forn gratinat</p> <p>Truita a la francesa amb amanida</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>Llacets al pesto</p> <p>Peix blau al forn amb juliana de verdures</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Quinoa saltada amb pebrots tricolor, cebeta i carbassó amb un toc de curri</p> <p>vedella a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>

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



Sorpren aquest SETEMBRE amb:

- Crèpe d'espínacs, formatge de cabra i pinyons
- Wok de fideus d'arròs amb tires de pollastre i llavors de sèsam
- Pastís de patata i carn gratinat al forn
- Canelons freds de tonyina i olives amb maionesa