


PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS OCTUBRE 2017



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Arròs a l'allet Truita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita	Saltejat de mongeta tendra, ceba, patata i pernil Peix blanc al forn amb enciam Fruita / Làctic natural	Cigrons saltejats amb verdures Carn blanca amb salseta Fruita	Crema de pastanaga ,ceba i carbassó Conill guisat amb dau de patates a l'all Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Pizza casolana de verdures , xampinyons i formatge Batut de iogurt i fruita al gust
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Pèsols saltejats amb cebeta i pernil Pollastre al toc de curry Fruita	Verdures a la provençal gratinades Truita de patates i ceba Fruita / Làctic natural	Sopa Minestrone amb fideus Peix blau al forn amb albergínia Fruita	<b>FESTA</b>	PLAT ÚNIC COMPLET Torrada de verdures de temporada amb tonyina i formatge gratinat Fruita / Làctic natural
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Llenties saltades amb pernil Llom planxa amb llit de verduretes Fruita / Làctic natural	Coliflor gratinada Peix blau amb xips d'albergínia Fruita	Cus cus amb verduretes de temporada Our dur amb salsa de tomàquet Fruita / Làctic natural	Làmines de patata, carbassó i ceba gratinat Peix blanc al forn amb juliana de verdures Fruita	Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro, pernilet) Carn blanca amb xampinyons saltats Fruita / Làctic natural
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Crema de porro amb formatget Carn blanca al forn amb xampinyons i tomàquet al forn Fruita	Cigrons amb cebeta i pernilet Peix blanc al forn amb enciam Fruita / Làctic natural	Espirals vegetals a l'allet amb xampinyons Vedella a la planxa amb amanida Fruita	PLAT ÚNIC COMPLET Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba i ou dur Fruita / Làctic natural	Amanida de quinoa Pa amb tomàquet i formatge Fruita / Làctic natural
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Verdura al vapor Carn vermella arrebossada amb amanida verda Fruita	Arròs saltejat amb verdureta Peix blanc al forn amb tomàquet al forn Fruita / Làctic natural			

**Soprèn aquest Octubre amb:**

Recepta de pastís casolà saníssim:

- 120gr Flocs de civada
- 4 ous
- 2 plàtans mitjans madurs
- Panses i nous

*Batem els flocs de civada, els ous i el plàtan. Un cop la massa està en el motlle, afegim al gust els fruits secs. Fornejar a 180° durant aproximadament 25-30 minuts*