

PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS NOVEMBRE 2017



Tot àpat ha d'incloure: VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT			DIJOUS 2 Coliflor amb patata gratinada Truita de patates amb amanida Fruita / Làctic natural	DIVENDRES 3 PLAT ÚNIC COMPLET Pizza casolana de ceba, carbassó ,bacó i formatge Fruita / Làctic natural
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de pastanaga amb rostes de pa escalopa vedella amb patata forn Fruita	Sopa d'au amb meravella Carn blanca a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Arròs amb xampinyons Peix blanc al forn amb amanida Fruita / Làctic natural	Llenties saltejades amb cebeta i pernil dolç Peix blau al forn amb patata al caliu Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Torrada de pa amb tomàquet i remenat d'ou de tonyina Fruita / Làctic natural
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Pèsols amb salseta de tomàquet Peix blanc al forn amb patata al caliu Fruita	Crema de carbassó Carn blanca al forn amb xampinyons Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba , salsitxes i bròquil Fruita / Làctic natural	Cous cous saltat amb verdures ambsoja Truita a la francesa amb amanida Fruita / Làctic natural	Patates al forn gratinades amb carbassó Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Mongeta tendra, pastanaga i patata saltejada a l'allet Llom al forn amb llit de verdures Fruita / Làctic natural	PLAT UNIC Cigrons saltejats amb cebeta i pernil amb peix blanc a la planxa Fruita / Làctic natural	Llacets al pesto Truita de bolets amb allets i amanida Fruita / Làctic natural	Sopa d'au amb fideus Carn blanca arrebossada casolana amb amanida Fruita	Crema de verdures Crepes de pernil dolç i formatge Fruita / Làctic natural
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Llenties saltades amb pernillet Vedella a la planxa amb amanida Fruita	PLAT ÚNIC COMPLET Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba i tires de pollastre, carxofes i pèsols. Fruita / Làctic natural	Quinoa amb verdures de temporada Peix blau al forn amb salseta Fruita / Làctic natural	Verdura al vapor Hamburguesa de pollastre planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural	



Descobreix quins plats es poden fer amb moniato!

- Patates casolanes al forn de moniato
- Pastís de moniato
- Hummus de moniato
- Panellets de moniato

Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill...
Carn vermella: porc, vedella...
Peix blau: salmó, tonyina...
Peix blanc: lluç , Orada, bruixa, llenguado...