

Propostes de sopars desembre

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1
<p>Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill... Carn vermella: porc, vedella... Peix blau: salmó, seitó Peix blanc: lluç, dorada, bruixa....</p>		<p>Tot àpat ha d'incloure: VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÍNES + FRUITA O IOGURT</p>		<p>Crema de carbassa</p> <p>Panini casolà de pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>
Dilluns 4	Dimarts 5			
<p>Arròs amb xampinyons i carbassó</p> <p>Peix blanc al forn amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Fideus saltejats amb verdures al gust</p> <p>Vedella a la planxa amb patata forn</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>			
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
<p>Trinxat de col i patata</p> <p>Carn blanca a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs a l'allet</p> <p>Peix blau al forn amb juliana de verdures</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>Làmines de patata, carbassó i ceba gratinat</p> <p>Tuita a la francesa amb amanida</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>Fesols saltejats amb pernil</p> <p>Vedella a la planxa amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>	<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Torrada de verdures de temporada amb tonyina i formatge gratinat</p> <p>Batut de iogurt amb fruita al gust!</p>
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
<p>Coliflor amb patata gratinada</p> <p>Peix blanc al forn amb tomàquet al forn</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons saltejats amb cebeta i pernil</p> <p>ou dur amb salsa de tomàquet</p> <p>Quallada amb mel</p>	<p>Sopa d'au amb meravella</p> <p>Carn blanca a la planxa amb carbassó planxa</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>		<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Pizza casolana vegetal amb pernil dolç</p> <p>Fruita / Làctic natural</p>



QUE AQUEST NADAL ELS NENS FACIN ELS TORRONS!

1. Cobrim la base d'un motlle amb trossets de galeta, de manera que quedin molt junts però no uns damunt els altres.
2. Fonem la xocolata de cobertura que més ens agradi!!! (Si volem que el torró ens quedi una mica més tou, podem afegir una mica de mantega a la xocolata)
3. Afegim la xocolata fosa dins el motllo i el sacsegem perquè arribi a tots els racons
4. Deixem reposar el torró al congelador unes hores tapat amb un paper film
5. Un cop la xocolata estigui ben freda, desemmollarem el torró!

BON PROFIT I BON NADAL!!!