

PROPOSTA DE SOPARS DE GÈNER

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Col i patata trinxat Ou dur amb salsa de tomàquet Fruita / Làctic natural	Arròs a l'allet Carn blanca a la planxa amb amanida Fruita	Pèsols amb pernil i cebeta Vedella a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Pasta fina al pesto Peix blanc arrebossat amb enciam Cuallada	PLAT ÚNIC COMPLET Torrada de verdures i tonyina gratinat al forn Fruita / Làctic natural
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous	Divendres 19
Fesols saltejats amb pernil Truita a la francesa amb amanida Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Peix blau al forn amb amb xips d'albergínia Fruita / Làctic natural	Patata gratinada amb carbassó Carn blanca a la planxa amb xampinyons Fruita	Sopa d'au amb fideus Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural	Crema de carabassó Panini casolà de pernil dolç i formatge Fruita / Làctic natural
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Crema de pastanaga amb crostons Carn blanca a la planxa amb carbassó arrebossat Fruita / Làctic natural	Arròs tres delícies Peix blanc al forn amb juliana de verdures Fruita	Saltat de mongeta tendra amb pastanaga, patata i ceba Vedella a la planxa amb patata al caliu Fruita	Cigrons saltats amb pernil i ceba Truita a de patates amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita / Làctic natural	Sopa de verdures Pa amb tomàquet i embotit no gras Fruita / Làctic natural
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31		
Llenties amb tomàquet Peix blau amb patata al caliu Fruita	PLAT ÚNIC COMPLET Cous cous saltat amb verdures de temporada i truita a la francesa Fruita / Làctic natural	Bledes amb patata Carn blanca a la planxa amb albergínia Fruita		

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

Tot àpat ha d'incloure:
 VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI +
 PROTEÍNES + FRUITA O IOGURT



RECEPTA CASOLANA ALBERGÍNIES FARCIDES

1. Es tallen les albergínies pel llarg, en dos.
2. Amb una cullera, se'ls buida una mica el cor.
3. Amb la polpa que ha sortit, la botifarreta, l'all i el julivert picats, es fa una massa que s'amaneix amb sal i pebre negre.
4. S'omplen els buits amb aquesta barreja i s'hi posa farina de galeta al damunt.
5. Es posen en una plata, s'amaneixen amb un raig d'oli i s'enfornen a 180°C, fins que siguin cuites.

BON PROFIT!