

PROPOSTES DE SOPARS FEBRER



			Dijous 1	Divendres 2
			Sopa d'au amb pistons	Crema de carbassa
			Peix blanc al forn amb juliana de verdures	Crepes de pernil dolç i formatge
			Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Arròs amb verdures de temporada	Pasta fina al pesto	Crema de carabassó	Sopa brou amb fideus	Pèsols saltejats amb pernillet i ceba
Peix blau al forn amb xips d'albergínia	Truita a la francesa amb amanida	Vedella a la planxa amb tomàquet amanit	Peix blanc arrebossat amb juliana de verdures	Pizza casolana amb formatge amb toc de mel i sobrassada
Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Festa	Mongeta tendra amb patates	Sopa d'au amb pasta fina	Crema de pastanaga	PLAT ÚNIC COMPLET
	Carn blanca al forn amb carabassó arrebossat	Llom al forn amb verduretes	Truita de patates amb amanida	Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba i tonyina
	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Llenties amb verdures	Pasta fina amb salsa	Arròs amb daus de pastanaga i carabassó	Sopa d'au amb estrelletes	Bledes amb patata
Carn blanca a la planxa amb amanida	Peix blanc al forn amb enciam	Truita a la francesa amb formatge i amanida	Peix blau al forn amb patates al caliu	Pa amb tomàquet i embotit
Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28		
Arròs amb pernil i pèsols	Col i patata trinxat	Crema de verdures		
Carn blanca a la planxa amb albergínia	Peix blanc al forn arrebossat amb enciam	Truita de patates amb amanida	<p>PER CARNAVAL...COCA DE LLARDONS!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Triturar els llardons 2. Escampar els llardons sobre la pasta de full 3. Dobleguem la pasta de full per la meitat i tanquem la massa pels costats 4. Pintem la coca amb ou batut i afegim pinyons 5. Seguidament afegim sucre blanc escampat sobre la massa 6. Fornejem a 180°C uns 15-20 min aproximadament 	
Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural		

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

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



PER CARNAVAL...COCA DE LLARDONS!

1. Triturar els llardons
2. Escampar els llardons sobre la pasta de full
3. Dobleguem la pasta de full per la meitat i tanquem la massa pels costats
4. Pintem la coca amb ou batut i afegim pinyons
5. Seguidament afegim sucre blanc escampat sobre la massa
6. Fornejem a 180°C uns 15-20 min aproximadament