

PROPOSTA DE SOPARS MARÇ 2018



			Dijous 1	Divendres 2
			Crema de carbassó Panini casolà d'espínacs i formatge gratinat Fruita / Làctic natural	Fesols saltejats amb pernil Peix blau al forn amb patates al caliu Fruita / Làctic natural
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Crema de carbassa i pastanaga Carn blanca a la planxa amb patata al forn Fruita	Sopa d'au amb fideus Carn blanca al forn amb carbassó arrebossat Fruita / Làctic natural	Pèsols amb salseta de tomàquet natural Truita a la francesa amb formatget i amanida Fruita / Làctic natural	Llacets a l'allet Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Amanida d'arròs amb enciam, pernillet, blat de moro, olives i enciam. Fruita / Làctic natural
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Cigrons saltejats amb pernillet Peix blanc al forn amb enciam Fruita	Mongeta tendra amb patata bullida Llom al forn amb ceba al forn Fruita / Làctic natural	Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb amanida Fruita / Làctic natural	Mil fulls de carbassó amb quatre formatges Peix blau arrebossat amb amanida Fruita / Làctic natural	Crema de verdures de temporada Bikini de pernil i formatge Fruita / Làctic natural
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Crema de porro amb formatget Vedella a la planxa amb guarnició de tomàquet amanit Fruita	Arròs amb verdures Carn blanca a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Wok de pasta fina amb tires de pollastre i verdures de temporada amb toc de curry Fruita / Làctic natural	Llenties amb verduretes Truita de patates amb amanida Fruita / Làctic natural	Sopa de verdures amb pasta maravel·la Peix blanc amb patates al forn Fruita / Làctic natural

Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill...

Carn vermella: porc, vedella...

Peix blau: salmó, tonyina...

Peix blanc: lluç, orada, bruixa, llobarro...

Tot àpat ha d'incloure:

VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI +
PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT

MILFULLS DE CARBASSÓ AMB QUATRE FORMATGES

1. Escalfar l'oli en un cassó, ofegar el carbassó tallat en rodanxes durant un minut.
2. Fer una capa de carbassó en una safata pel forn.
3. Col·locar a sobre una mica de Rocafort, camembert i formatge de Burgos.
4. Fer una altra capa amb làmines de carbassó, una altre de formatges i acabeu amb una capa de carbassó.
5. Cobrir tot amb formatge parmesà i deixeu-ho coure al forn a 180 graus durant 4 o 5 minuts. Gratinar durant un minut.