

PROPOSTA DE SOPARS ABRIL 2018



	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
	Verdura i patata al vapor Truita a la francesa amb amanida d'enciam Fruita / Làctic natural	Arròs 2 delícies (pèsols i tonyina) Vedella a la planxa amb verduretes al forn Fruita / Làctic natural	Crema de pastanaga Crepe amb daus de pollastre, enciam i tomàquet Fruita / Làctic natural	Espaguetis a l'allet amb xampinyons Peix blau al forn amb tomàquet al forn Fruita / Làctic natural
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Cigrons saltades amb xoricet Remenat d'ou amb alls tendres Fruita	Pasta amb salsa tomàquet Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Daus de pollastre amb salsa curry i quinoa Fruita / Làctic natural	Crema de verdures de temporada Llom al forn amb llit de verduretes a juliana Fruita / Làctic natural	Arròs saltat amb xampinyons i carbassó Peix blau al forn amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Bròquil i patata bullida *Daus de pollastre amb salsa al curry Fruita	Llenties amb verduretes Botifarra amb ceba Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Patates a la cassola amb ceba i daus de peix Fruita / Làctic natural	Crema de carbassó Panini casolà de pernil dolç i formatge Fruita / Làctic natural	Arròs amb salsa de tomàquet Truita a la francesa amb amanida Fruita / Làctic natural
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Mongeta tendra amb patates Pollastre al forn amb enciam Fruita	Llacets al pesto Peix blanc al forn amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Arròs amb sofregit de tomàquet, tonyina i plàtan madur Fruita / Làctic natural	Pèsols amb cebeta i pernil Vedella a la planxa amb enciam Fruita / Làctic natural	Sopa de peix amb arròs i fideus Truita de carbassó amb amanida Fruita / Làctic natural

Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill.
Carn vermella: porc, vedella, xai ...
Peix blau: salmó, tonyina, sardina, seitó...
Peix blanc: llucets, Orada, bruixa, rap....



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

***DAUS DE POLLASTRE AMB SALSÀ CURRY**

- Picar la ceba i l'all a trossets petits i fregir a la paella amb una mica d'oli d'oliva
- Quan la ceba estigui doradeta, afegir dues cullerades soperes de curry i remoure
- Afegir nata líquida i sal al gust. Deixar coure 5 minuts a foc fort sense deixar de remoure
- Per últim, afegir els daus de pollastre a la paella i deixar coure fins que el pollastre estigui fet!!!!