

PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS MAIG 2018



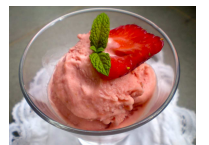
| Festa | | Dimecres 2 | Dijous 3 | Divendres 4 |
|--|--|---|---|--|
| | | Crema de porro Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural | Arròs a la milanesa Peix blanc al forn amb enciam Fruita / Làctic natural | PLAT ÚNIC COMPLET Cigronets saltejats amb verdures i tires de pollastre amb toc de curry Gelats casolà de maduixa |
| Dilluns 7 | Dimarts 8 | Dimecres 9 | Dijous 10 | Divendres 11 |
| Pèsols amb cebeta i salseta de tomàquet Truita a la francesa amb formatget i amanida Fruita / Làctic natural | Sopa d'au amb fideus Carn blanca al forn amb carbassó arrebossat Fruita / Làctic natural | Crema de verdures de temporada Peix blau al forn amb enciam Làctic natural | Espirals amb tomàquet Llom al forn amb ceba al forn Fruita / Làctic natural | PLAT ÚNIC COMPLET Arròs a la milanesa amb pèsols, pernillet, blat de moro, tomàquet i tonyina Fruita / Làctic natural |
| Dilluns 14 | Dimarts 15 | Dimecres 16 | Dijous 17 | Divendres 18 |
| Arròs amb salseta de tomàquet Peix blanc al forn amb enciam Fruita / Làctic natural | Amanida de patata Truita a la francesa amb amanida Fruita / Làctic natural | Llenties amb verdures Carn blanca a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural | Llacets tricolor amb orenga i formatge gratinat Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural | Mongeta tendra i pastanaga Bikini de pernil i formatge Batut de iogurt amb fruita al gust |
| Dilluns 21 | Dimarts 22 | Dimecres 23 | Dijous 24 | Divendres 25 |
| Festa | Amanida d'arròs Peix blau al forn amb tomàquet al forn Làctic natural | Sopa d'au amb maravella Carn blanca al forn amb juliana de verdures Fruita / Làctic natural | Pèsols amb salseta de tomàquet natural Truita de patates amb amanida Batuta de iogurt amb fruita al gust | Bledes amb patata Pa amb tomàquet i embotit no gras Fruita / Làctic natural |
| Dilluns 28 | Dimarts 29 | Dimecres 30 | Dijous 31 | |
| Cigrons amb verdures Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural | Arròs amb daus de pastanaga i carbassó Peix blanc al forn amb enciam Fruita / Làctic natural | Pasta fina a l'allet Truita a la francesa amb amanida Fruita / Làctic natural | Mongeta tendra amb patates Carn blanca arrebossada amb tomàquet amanit Làctic natural | |

Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill...
Carn vermella: porc, vedella...
Peix blau: salmó, tonyina, seitó, palometa...
Peix blanc: lluç, Orada, bruixa, llobarro...

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

GELAT CASOLÀ DE MADUIXA

2 Iogurts de maduixa
 2 Iogurts naturals
 100g de llet
 1 cullerada sopera de mel
 100g de maduixes



PAS A PAS: Posa tots els ingredients menys les maduixes a la batedora i tritura fins que quedi homogeni. Després, pica les maduixes i afegeix-les. Acaba de triturar. Barreja-ho bé, omple un recipient que tanqui hermèticament i posa-ho a congelar 4 o 5 hores.