

## PROPOSTA MENSUAL DE SOPARS JUNY

				Divendres 1
				Vichyssoise
				Panini casolà de pernil dolç i formatge
				Fruita / Làctic natural
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Lenties saltades amb pernil i cebeta	Pasta fina amb salsa de tomàquet	Arròs amb verdures de temporada	Crema de carbassó amb formatge	Sopa minestrone
Truita a de patates amb amanida d'enciam i tomàquet	Peix blanc al forn amb carbassó al forn	Vedella a la planxa amb amanida	Carn blanca al forn amb patates al caliu	Bikini de formatges amb toc de orenga
Fruita	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba	Cigrons saltats amb verdures al curry	Verdura al vapor amb patata	Crema de carbassa	Sopa d'au amb fideus
Peix blau al forn amb enciam	Remenat d'ou amb pernillet amb amanida	Carn blanca a la planxa amb toc de orenga i tomàquet amanit	Crepe casolana d'enciam, tomàquet i tires de pollastre	Llom al forn amb ceba al forn
Fruita	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Saltat de mongeta tendra amb pastanaga, patata i ceba	Verdures al gust al wok amb fideus	Pèsols amb salseta de tomàquet natural	<b>PLAT ÚNIC COMPLET</b>	Crema de verdures de temporada
Truita amb xampinyons i amanida	Peix blanc al forn amb pasta naga al forn	Vedella a la planxa amb tomàquet amanit	Amanida d'arròs amb pèsols, pernil, blat de moro, tomàquet i daus de pollastre	Peix blau al forn amb salseta de tomàquet
Fruita	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural

**Carn blanca:** pollastre, gall d'indi, conill...

**Carn vermella:** porc, vedella...

**Peix blau:** salmó, seitó, tonyina...

**Peix blanc:** lluç, Orada, bruixa, ...

**Tot àpat ha d'incloure:**

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

### GRANISSAT DE SÍNDRIA NATURAL!

*Recepta ràpida i senzilla per gaudir d'una beguda refrescant aquest estiu i a més, saludable!!*

#### Ingredients:

- Síndria (podeu escollir la fruita que més us agradi)
- Gel picat

#### Elaboració:

- Deixar la fruita tallada el dia anterior a la nevera
- Picar la fruita amb el gel
- Servir en un got... i disfrutar!!!

