

PROPOSTA DE SOPARS NOVEMBRE



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Crema de pastanaga amb rostes de pa Truita a la francesa amb amanida Fruita / Làctic natural	Sopa d'au amb maravella Peix blanc al forn amb amanida Fruita / Làctic natural	Arròs amb xampinyons Vedella a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Pèsols amb salseta de tomàquet Carn blanca a la planxa amb patata forn Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Torrada de pa amb tomàquet i remenat d'ou de tonyina Fruita / Làctic natural
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
PLAT ÚNIC COMPLET Arròs bullit amb sofregit de tomàquet i tonyina Fruita / Làctic natural	Patates al forn gratinades amb carbassó Truita a la francesa amb amanida Fruita / Làctic natural	Sopa minestone Crepes de pernil dolç i formatge Fruita / Làctic natural	Crema de carbassó Carn blanca al forn amb xampinyons i tomàquet al forn Fruita / Làctic natural	Llenties saltejades amb cebeta i pernil dolç Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Cigrons amb cebeta i pernillet Truita de pernil dolç amb amanida Fruita / Làctic natural	Arròs amb verdures Carn blanca a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Coliflor, pastanaga i patata gratinada Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural	Sopa de d'au amb galets Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Crema de carbassa Mini pizza casolana de verdures i formatge Fruita / Làctic natural
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Llenties amb pernillet Vedella a la planxa amb carbassó planxa Fruita / Làctic natural	Sopa de verdures amb fideus Truita de carbassó amb amanida Fruita / Làctic natural	Crema de pastanaga Peix blau a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Verdures gratinades Carn blanca a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Saltejat de verdures amb cous cous i tonyina Fruita / Làctic natural

Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill...
Carn vermella: porc, vedella...
Peix blau: salmó, tonyina, seitó...
Peix blanc: lluç, Orada, bruixa, llenguado..



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

Aquesta tardor receptes amb moniato!

- Hummus de moniato i cigrons .
- Moniato farcit de carn gratinat
- Patates de moniato al forn
- Daus de moniato, carbassa i ceba gratinats al forn