


PROPOSTA DE SOPARS MES DE GENER 2019

	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
	Verdura bullida i patata Pollastre al forn amb guarnició d'amanida Fruita / Làctic natural	Sopa de galets Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita	Crema de carbassa Rotllet de formatge i salmó Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Sopa d'au amb fideus i ou dur ratllat Fruita / Làctic natural
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Pèsols saltejats amb ceba Pollastre al forn amb patata al forn Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Arròs amb blat de moro, tomàquet, olives i truita Fruita / Làctic natural	Sopa de verdures amb estrelletes Peix blanc al forn amb amanida Fruita	Crema de verdures Vedella a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Mongeta tendra i patata Torrada de pa amb escalivada i formatge fresc Fruita / Làctic natural
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Bròquil bullit amb patata Truita de formatge amb amanida Fruita / Làctic natural	Arròs amb salsa suau de tomàquet Pollastre planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Peix al forn amb puré de patata i verdures al forn Fruita	Sopa de fideus amb cigrons Vedella a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural	Crema de carbassó Biquini de pernil dolç i formatge Fruita / Làctic natural
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Llenties saltejades amb pernillet Remenat d'ou amb xampinyons i amanida Fruita / Làctic natural	Sopa juliana Vedella a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Verdura al forn gratinada Peix arrebossat amb amanida Fruita	Crema de verdures Pollastre a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	

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

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



EL MILLOR GUACAMOLE, EL CASOLÀ!

Ingredients: 1 avocat ben madur, 1/2 tomàquet madur, 1/4 ceba, coriandre, suc de llimona, sal i pebre

1. Tallar la ceba ben petita i afegir-la a un bol
2. Tallar el tomàquet a daus petits i també l'afegim.
3. Pelar i tallar l'avocat i posar-lo en un bol.
4. Afegir el coriandre i salpebrar
5. Per últim afegir el suc de llimona per evitar que s'oxidi
6. Un cop tenim tots els ingredients, amb una forquilla anirem aixafant fins que quedi tot ben integrat.