



PROPOSTA DE SOPARS - FEBRER 2019

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 1
	Coliflor gratinada Pollastre a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Pèsols saltejats amb pernil i ceba Peix arrebossat amb verdures a juliana	PLAT ÚNIC COMPLET Arròs integral saltejat amb verdures de temporada, truita i tonyina Fruita / Làctic natural	Sopa de verdures amb maravella Crep casolana de xampinyons i formatge Fruita / Làctic natural
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 8
Bròquil amb patata Gall dindi al forn amb carbassó al forn Fruita	Crema suau de llegum Remenat d'ou amb xampinyons Fruita / Làctic natural	Patata al forn amb ceba i carbassó Peix blanc amb amanida Fruita / Làctic natural	Sopa d'arròs Vedella a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Crema de porro i pastanaga amb crostons de pa Pa amb embotit no gras Fruita / Làctic natural
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 15
Llenties amb pastanaga saltejada Vedella a la planxa amb amanida Fruita	Arròs amb xampinyons Pollastre al forn amb tomàquet al forn Macedònia	Purè de patata gratinada Peix blau al forn amb juliana de verdures Fruita / Làctic natural	Sopa d'au amb fideus Truita de carbassó amb amanida Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Pasta amb salsa de tomàquet i tonyina Batut de iogurt amb fruita
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	
Arròs amb salsa suau de tomàquet Tires de pollastre saltat amb xampinyons i pastanaga Fruita	Cigrons saltejats amb pernil Truita a la francesa amb amanida Fruita / Làctic natural	Crema de verdures del temps Peix blanc amb amanida làctic	Sopa d'au amb pasta Vedella a la planxa amb verdures saltejades a juliana 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 + PROTEÍNES + FRUITA O
 IOGURT



T'atreveixes a fer una crema de cacao casolana?
Per fer entrepans o pastissos o.... !!

Triturar conjuntament els següents ingredients:

- 200g de mantega d'avellana
- 10gr de cacao en pols pur 100%
- rajolí de llet de vaca o vegetal (a escollir)

