

## PROPOSTA DE SOPARS - MES MAIG



			Dijous 2	Divendres 3
			Carbassó i pastanaga amb cous cous  Peix blanc al forn amb verdures a juliana Fruita / Làctic natural	Crema de verdures  Pa amb tomàquet i embotit no gras  Fruita / Làctic natural
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
<u>PLAT ÚNIC COMPLET</u>  Verdures saltejades amb arròs i truita a la francesa Fruita	Minestra de verdures  Vedella a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Sopa de verdures amb pasta  Pollastre a la planxa amb verdures Fruita / Làctic natural	Llenties amb pernil  Peix blau arrebossat amb amanida Fruita / Làctic natural	Sopa juliana  Bikini de pernil i formatge Fruita / Làctic natural
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Verdures bullides  Vedella a la planxa amb amanida de tomàquet  Fruita	Xampinyons saltats amb arròs  Remenat d'ou amb allets  Fruita / Làctic natural	Pèsols amb pernil i ceba  Pollastre al forn amb amanida  Fruita / Làctic natural	<u>PLAT ÚNIC COMPLET</u>  Peix blanc amb verdures al forn i puré de patata  Fruita / Làctic natural	Crema de pastanaga  pollastre amb arròs pilaf  Fruita / Làctic natural
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Bròquil amb patata  Truita de formatge amb amanida  Fruita	Sopa d'au amb galets  Pollastre a la planxa amb amanida  Fruita / Làctic natural	Crema de verdures de temporada  Conill amb patata bullida  Fruita / Làctic natural	<u>PLAT ÚNIC COMPLET</u>  Saltejat de verdures amb cous cous, llenties i tonyina Fruita / Làctic natural	Humus amb picatostes  Hamburguesa completa de peix  Fruita / Làctic natural
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Pastanaga i ceba amb arròs integral  Vedella a la planxa amb amanida Fruita	Crema de llegum  Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural	Mongeta tendra i patata  Truita de pernillet amb amanida  Fruita / Làctic natural	Pasta fina amb tomàquet  Peix blanc al forn amb juliana de verdures Fruita / Làctic natural	Sopa minestrone  Pizza casolana de ceba, tonyina i olives negres  Fruita / Làctic natural

### HAMBURGUESA DE PEIX, UNA ALTERNATIVA PER A MENJAR SALUDABLE!

#### Ingredients:

- 1 filet de lluç
- 20g de ceba
- ¼ d'all fresc
- ½ ou
- 1 cullerada de postre de pa ratllat
- Sal, julivert i oli d'oliva
- Acompanyar amb pa de llavors, enciam, tomàquet i formatge

#### Preparació:

1. Picar el peix, l'all i la ceba
2. Afegir l'ou, el pa ratllat, la sal i el julivert
3. Fer forma de bola amb la barreja, aixafar i cuinar en una paella amb toc d'oli d'oliva

#### Tot àpat ha d'incloure:

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

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

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

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

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