

MENÚ BASAL SOPARS



**Dimecres 1** **Dijous 2** **Divendres 3**

Crema de verdures

Coliflor gratinada al forn

**FESTIU**

Verat a la planxa amb arròs integral

Remenat d'ou i xampinyons

logurt

Fruita

**Dilluns 6** **Dimarts 7** **Dimecres 8** **Dijous 9** **Divendres 10**

Crema freda de porro

Mongeta blanca estofada amb pebrot ceba, patata i salsa de tomàquet

Bledes i patates

Barquetes d'endivia amb tomàquet i formatge

Amanida amb poma tomàquet i blat de moro

Gall d'indi a la planxa amb volcà de quinoa

Enciam i olives

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Ous farcits amb pebrot vermell i formatge ratllat

Fruita de temporada

Hamburguesa de salmó i arròs

Fruita

Bacallà al forn

Enciam i blat de moro

logurt

**Dilluns 13** **Dimarts 14** **Dimecres 15** **Dijous 16** **Divendres 17**

Amanida d'espínacs amb raves i pastanaga ratllada

Bròquil i patata

Albergínia farcida de verdures bonítol i formatge

Sopa amb brou vegetal

Pizza de pernil dolç, formatge, i xampinyons amb base de coliflor

Truita de carbassó

Tastet de mongetes seques

Fruita de temporada

Mandonguilles de llenties arròs i carbassa

Enciam i pipes

iogurt

Enciam i olives

Fruita de temporada

Gall d'indi amb guarnició de pebrot i ceba

Bastonets de pastanaga

Fruita de temporada

Amanida verda

Blat de moro i amanida

Fruita de temporada

**Dilluns 20** **Dimarts 21** **Dimecres 22** **Dijous 23** **Divendres 24**

Carbassó farcit amb proteïna de pèsol, salsa de tomàquet i ceba

Arròs amb tomàquet

Crema de verdures

Graellada de verdures

Varetes casolanes de salmó

Patates de luxe

Fruita de temporada

Lluç al forn amb patates i ceba

Fruita de temporada

Ous al forn amb pebrot verd i vermell

Enciam i pipes

Fruita de temporada

Vedella estofada amb verduretes i patata

Fruita de temporada

Empanades al forn amb guarnició de bròquil i moniato

Enciam i cherris

Fruita de temporada

**Dilluns 27** **Dimarts 28** **Dimecres 29** **Dijous 30**

Bledes i patata al vapor

Sopa amb brou vegetal

Fajites farcides amb saltat tricolor de pebrot amb ceba i pollastre

Bròquil amb xampinyons saltats amb salsa soja

Hamburguesa de gall d'indi amb verduretes de temporada

Enciam i olives

Fruita de temporada

Truita d'espínacs

Fruita de temporada

amanida verda

Amanida i cogombre

Fruita de temporada

Bacallà al forn amb volcà d'arròs integral

Fruita de temporada

