



PROPOSTA DE SOPARS OCTUBRE 2018



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Pèsols saltejats amb pernillet i ceba Pollastre al forn amb juliana de verdures Fruita / Làctic natural	Mongeta tendra amb patates Carn blanca amb tomàquet amanit Fruita	Crema de carbassó Vedella a la planxa amb amanida Fruita	Arròs amb daus de pastanaga i carbassó Peix blau al forn amb amanida Fruita / Làctic natural	Sopa minnestrone Truita de pernil dolç i formatge Fruita / Làctic natural
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs amb pèsols Peix blanc a la planxa amb albergínia Fruita / Làctic natural	Cigrons saltejats amb pernillet Truita a la francesa amb amanida Fruita	Saltejat de verdures Llom al forn amb verduretes Fruita	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita / Làctic natural	
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Col i patata trinxat Vedella a la planxa amb amanida Fruita / Làctic natural	Sopa d'arròs Peix blanc al forn amb pastanaga Fruita	Llenties amb verdures Truita amb formatget amb amanida Fruita	Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb enciam Fruita / Làctic natural	Sopa juliana Pa amb tomàquet i embotit no gras Fruita / Làctic natural
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Crema de verdures Pollastre planxa amb patates al caliu Fruita / Làctic natural	Cigrons amb salseta de tomàquet Vedella a la planxa amb amanida Fruita	Espaguetis de carbassó Peix blau al forn amb juliana de verdures Fruita	PLAT ÚNIC COMPLET Arròs a la milanesa amb truita a la francesa Fruita / Làctic natural	Bledes amb patata Crepes de pernil dolç i formatge Fruita / Làctic natural
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31		
Verdura bullida Llom al forn amb tomàquet al forn Fruita / Làctic natural	PLAT ÚNIC COMPLET Espirals saltejats amb verduretes i ou dur Fruita	Arròs amb tomàquet Peix blau a la planxa amb amanida Fruita		

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



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



Espaguetis de carbassó amb mozzarella, tomàquet i orenga

1. Tallar a tires el carbassó amb l'ajuda d'una màquina especial o amb el mateix pelador de verdures
2. Afegir el tomàquet ratllat o a rodanxes i la mozzarella
3. Amanir amb oli d'oliva i orenga

