


## PROPOSTA DE SOPARS MES DE GENER 2019

	<b>Dimarts 8</b>	<b>Dimecres 9</b>	<b>Dijous 10</b>	<b>Divendres 11</b>
	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	PLAT ÚNIC COMPLET Sopa d'au amb fideus i ou dur ratllat Fruita / Làctic natural	Crema de carbassa Rotllet de formatge i salmó Fruita / Làctic natural
<b>Dilluns 14</b>	<b>Dimarts 15</b>	<b>Dimecres 16</b>	<b>Dijous 17</b>	<b>Divendres 18</b>
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
<b>Dilluns 22</b>	<b>Dimarts 23</b>	<b>Dimecres 24</b>	<b>Dijous 25</b>	<b>Divendres 26</b>
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
<b>Dilluns 28</b>	<b>Dimarts 29</b>	<b>Dimecres 30</b>	<b>Dijous 31</b>	
Llenties saltejades amb pernillet Conill amb enciam 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, dorada, bruixa

**Tot àpat ha d'incloure:**  
VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE  
CARBONI + PROTEÍNES + FRUIT/  
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.