



PROPOSTA DE SOPARS MES DE FEBRER 2019

				Divendres 1
				Sopa de verdures amb maravella
				Crep casolana de xampinyons i formatge
				Fruita / Làctic natural
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Pèsols saltejats amb pernil i ceba	Coliflor gratinada	Sopa de verdures amb pasta	PLAT ÚNIC COMPLET	Raviolis de carn
Peix al forn amb patata al forn	Pollastre a la planxa amb amanida	Vedella a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Arròs integral saltejat amb verdures de temporada, truita i tonyina	Amb salsa tomàquet
Fruita / Làctic natural	Fruita	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Bròquil amb patata	Crema suau de llegum	Arròs saltejat amb ceba i carbassó	Sopa de verdures amb fideus	PLAT ÚNIC COMPLET
Gall dindi al forn amb carbassó al forn	Remenat d'ou amb xampinyons	Peix blanc amb amanida	Vedella a la planxa amb amanida	Pasta amb salsa de tomàquet i tonyina
Fruita	Fruita	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Llenties amb pastanaga saltejada	Arròs amb xampinyons	Puré de patata gratinada	Sopa d'au amb fideus	Crema de verdures
Vedella a la planxa amb amanida	Pollastre al forn amb tomàquet al forn	Peix blau al forn amb juliana de verdures	Truita de carbassó amb amanida	Panini casolà de pernil i formatge
Fruita	Fruita	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural	Fruita / Làctic natural
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	
Arròs amb salsa suau de tomàquet	Cigrons saltejats amb pernil	Sopa d'au amb pasta	Crema de verdures	
Peix blanc amb amanida	Truita a la francesa amb amanida	Vedella a la planxa amb verdures saltejades a juliana	Pollastre al forn amb pastanaga	
Fruita	Fruita	Fruita / Làctic natural	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 + PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT



T'atreveixes a fer una crema de cacao casolana?

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)

