

# Propostes sopars

**DESEMBRE**

| dilluns                                                                                                   | dimarts                                                                                                           | dimecres                                                                                                            | dijous                                                                                                                | divendres                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Crema de coliflor<br>Salmó al forn amb llit de carbassa<br>Fruita i pa integral               | <b>3</b><br>Amanida d'enciam, tomàquet i mozzarella<br>Truita de patates i albergínia<br>Fruita i pa integral     | <b>4</b><br>Escalivada al forn<br>Cuixetes de conill al forn amb herbes provençals<br>Fruita i pa integral          | <b>5</b><br>Sopa de lletres i verdures<br>Bacallà al forn amb grills de taronja<br>Fruita i pa integral               | <b>6</b><br>Pizza casolana de base integral amb tomàquet natural, ceba, albergínia, formatge de cabra i raig de mel<br>Fruita natural |
| <b>9</b><br>Pèsols saltejats amb ceba i gall d'indi<br>Truita francesa<br>Fruita i pa integral            | <b>10</b><br>Espàrrecs verds a la planxa<br>Llom de porc al forn amb patata i pebre negre<br>Fruita i pa integral | <b>11</b><br>Carbassa fregida en fregidora d'aire calent<br>Orada a la planxa amb llimona<br>Fruita i pa integral   | <b>12</b><br>Arròs integral saltejat amb carxofa<br>Brotxetes de sardines amb carbassó i ceba<br>Fruita i pa integral | <b>13</b><br>Wok amb fideus d'arròs integral, verdures i tonyina<br>Fruita i pa integral                                              |
| <b>16</b><br>Amanida verda amb poma i nous<br>Remenat d'ous amb xampinyons i ruca<br>Fruita i pa integral | <b>17</b><br>Crema de pastanaga<br>Tonyina al forn amb amanida<br>Fruita i pa integral                            | <b>18</b><br>Làmines d'albergínia a la planxa amb raig de mel<br>Dauets de pollastre adobat<br>Fruita i pa integral | <b>19</b><br>Bròquil i patata<br>Ous durs gratinats amb formatge<br>Fruita i pa integral                              | <b>20</b><br>Panini casolà de pa integral amb tomàquet natural, ceba, carbassó i gall d'indi<br>Fruita natural                        |

**TANCAT PER  
VACANCES**



**A FRUITA SERÀ DE TEMPORADA I DE PRÒXIMITAT.**

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral. Els al·lèrgens es troben indicats a les fitxes tècniques.

RSIPAC: 26.06772/CAT - RGSEAA: 26.12608/B