

Propostes de sopars

Setembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8 Saltejat de pollastre amb quinoa, pebrot verd i vermell. Fruita	9 Crema de carbassó i porros Truita de carxofes Fruita	10 Amanida variada Ous farcits Fruita	11 Salmó amb espàrrecs verds i cuscús integral Fruita	12 Pizza casolana de verdures i formatge Fruita
15 Sopa de verdures Sardines al forn amb grills de llimona Fruita	16 Remenat d'ous i bróquil Fruita	17 Amanida variada Lluç amb llit de patata al forn Fruita	18 Amanida caprese Truita de patates i ceba Fruita	19 Bowl de verdures, arròs integral, mango i pollastre a daus Fruita
22 Crema de carbassa amb pernil salat Pollastre a la planxa Fruita	23 Coliflor gratinada Orada a la planxa Fruita	24 Amanida amb formatge fresc Seitons a la planxa amb julivert Fruita	25 Amanida russa amb ous durs Fruita i pa integral	26 Strudel casolà farcit d'espínacs Fruita
29 Espinacs amb carn picada i pinyons Fruita	30 Arròs integral tres delícies Verat al forn amb grills de taronja Fruita			