

Propostes de sopars

Octubre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Remenat de bolets de temporada Ous durs amb canyella en pols Fruita i pa integral	2 Xips de coliflor al forn Conill a la planxa amb patata al vapor Fruita i pa integral	3 Bowl de quinoa amb pinya, ceba, tonyina i pebrot a daus
6 Brotxetes vegetals de carbassó i carbassa Tofu amb salsa de tomàquet Fruita i pa integral	7 Crema de carbassa Gall dindi amb quinoa Fruita i pa integral	8 Sopa de pasta integral amb brou vegetal Salmó al forn amb llit de patata i ceba Fruita i pa integral	9 Làmines de carbassó a la planxa Truita de patates Fruita i pa integral	10 Boniato al forn Orada a la planxa amb raig de llimona Fruita
13 Amanida verda amb gerds i nous Tonyina al forn amb patata Fruita i pa integral	14 Saltejat de verdures Truita francesa amb tomàquet al forn Fruita i pa integral	15 Coliflor i patata Dauets de pollastre a les fines herbes Fruita i pa integral	16 Bledes a la catalana Remenat d'ous i espàrrecs Fruita i pa integral	17 Pizza casolana de base integral amb tomàquet, ceba, bolets, formatge i gall d'indi Fruita
20 Mongetes verdes saltejades amb all i ceba Bastonets de pastanaga amb hummus de cigró Fruita i pa integral	21 Gírgoles al forn amb all i julivert Truita de formatge amb canyella en pols Fruita i pa integral	22 Cous-cous integral amb verdures Sardines a la planxa Fruita i pa integral	23 Espàrrecs a la planxa Saltejat de gall d'indi amb verdures Fruita i pa integral	24 Paninis de pa 100% integral amb tomàquet natural, ceba, ou i formatge brie Fruita
27 Saltejat de verdures Bastonets de pebrot amb hummus de mongeta blanca Fruita	28 Coliflor gratinada Pollastre al forn amb llit de patata i verdura Fruita i pa integral	29 Crema de porros Truita francesa + G Fruita i pa integral	30 Amanida verda amb formatge fresc Orada al forn amb grills de taronja Fruita i pa integral	31 Pizza casolana amb escalivada i ou Fruita i pa integral