

Propostes de sopars

NOVEMBRE

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Cuscús integral amb verdures Sardines a la planxa Fruita i pa integral	4 Saltejat d'albergínia amb ceba i herbes provençals Ous durs amb canyella Fruita i pa integral	5 Bròquil i patata Orada al forn amb llimona Fruita i pa integral	6 Crema de pastanaga Truita francesa amb amanida Fruita i pa integral	7 Bastonets de pebrot vermell amb olivada negra Pizza casolana de verdures i tonyina
10 Timbal d'escalivada amb formatge de cabra Lluç a la planxa Fruita i pa integral	11 Saltejat de verdures Remenat d'ous amb ceps i ceba Fruita i pa integral	12 Albergínia a la planxa amb raig de mel Cuixetes de conill al forn amb pebre negre Fruita i pa integral	13 Carxofes al forn Bacallà esqueixat amb olives Fruita i pa integral	14 Bol amb pasta de farina de llenties, ceba crua, pebrot cru, pastanaga crua, olives i ou dur Fruita
17 Saltejat d'espàrrecs verds amb ceba Truita d'alls tendres amb amanida Fruita i pa integral	18 Pastanaga crua amb hummus de cigrò Gall dindi a la planxa amb herbes provençals Fruita i pa integral	19 Tomàquet obert amb mozzarella i orenga Rap a la planxa amb llimona Fruita i pa integral	20 Crema de porros Conill al forn amb grills de taronja Fruita i pa integral	21 Bol de fideus d'arròs integral amb verdures, tonyina a daus i salsa dolça de soja Fruita
24 Crema de carbassa amb crostons de pa integral Pollastre a la planxa amb pebre negre Fruita i pa integral	25 Tires de carbassó a la planxa amb oli d'oliva aromatitzat Truita d'albergínia Fruita i pa integral	26 Bròquil gratinat Tonyina a la planxa Fruita i pa integral	27 Pèsols i patata Ous remenats amb ruca Fruita i pa integral	28 Amanida mixta Broquetes de gall d'indi marinat Fruita i pa integral

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