Proposta de sopars

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ

Novembre

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Bròquil gratinat Remenat d'ous amb bolets Fruita i pa integral	**3** Albergínia a la planxa amb raig de mel Broquetes de gall dindi marinat Fruita i pa integral	**4** Timbal de verdures de temporada Sardines a la planxa Fruita i pa integral	**5** *Cous-Cous* integral amb verdures Ous durs amb escalivada Fruita i pa integral	**6** Pèsol i patata Cuixetes de conill amb pebre negre Fruita i pa integral
9 Amanida *capresse* amb tomàquet i mozzarella Lluç a la planxa Fruita i pa integral	**10** Saltat d'espàrrecs verds amb ceba Truita francesa amb enciam Fruita i pa integral	**11** Carxofes al forn Pollastre al allet Fruita i pa integral	**12** Crema tèbia de porros Orada amb verdures al forn Fruita i pa integral	**13** Bastonets de pebrot tricolor amb olivada Pizza de verdures i gall dindi Fruita i pa integral
16 Verdures saltades Truita de patates amb enciam Fruita i pa integral	**17** Sopa juliana Pollastre a la planxa amb herbes provençals Fruita i pa integral	**18** Crema de carbassa i pastanaga Bacallà a la catalana Fruita i pa integral	**19** Amanida mixta Conill estofat amb verdures de temporada Fruita i pa integral	**20** *Poke* de fideus d'arròs intgral amb tonyina, verdures i salsa de soja Fruita i pa integral
23 Pastanaga crua amb hummus de cigró Contracuixa de pollastre al forn Fruita i pa integral	**24** Crema de coliflor i patata Ous remenats amb alls tendres Fruita i pa integral	**25** Mongeta verda i patata Rap amb salsa de cítrics Fruita i pa integral	**26** Bastonets de carbassó a la planxa amb oli d'oliva aromatitzat Truita d'albergínia Fruita i pa integral	**27** Bol amb pasta de farina de llenties, ceba crua, pebrot cru, pastanaga crua, olives i tonyina Fruita i pa integral
30 Saltat de verdures campestre Truita de carbassó Fruita i pa integral				

ROCA GASTRONOMIA COL·LECTIVA GONZALEZ