

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES DE PA

TRUITA A LA FRANCESA

AMANIDA DE TOMÀQUET
AMB ORENGA, PA DE
CERELS I LLAVORS
IOGURT NATURAL

SOPA D'AU AMB PASTA
MERAVELLA

PEIX AL FORN AMB
VERDURES

CARBASSÓ I CEBA AL
FORN, PA INTEGRAL I
QUEFIR NATURAL

COLIFLOR, PASTANAGA
I PATATA GRATINADES
AL FORN

HAMBURGUESA
DE PEIX BLAU

TOMÀQUET I ENCIAM, PA
BLANC I PLÀTAN

CREMA DE CARBASSÓ

FILET DE GALL DINDI

SALTAT DE XAMPINYONS
I ESPÀRRECS, PA
INTEGRAL I IOGURT

PÈSOLS AMB SALSA DE
TOMÀQUET I CEBA

TORRADA AMB REMENAT
D'OU I TONYINA

ENCIAM, RÚCULA I
OLIVES I KIWI

S2

SOPA DE VERDURES I
FIDEUS GROSSOS

TRUITA DE PERNIL DOLÇ

ENCIAM, ESCAROLA,
REMOLATXA I BLAT DE
MORO, PA BLANC I QUÈFIR

VERDURES GRATINADES
AL FORN

MUSCLOS AL VAPOR

TOMÀQUET AMB
ORENGA, PA DE CERELS I
LLAVORS I PINYA NATURAL

MACARRONS INTEGRALS
AMB COL, PEBROT I
ALBERGÍNIA

FILET DE GALL DINDI PLANXA
AMB HERBES PROVENÇALS

SALTAT DE XAMPINYONS I
BROTS DE BRÒQUIL, PA
BLANC I IOGURT

ARRÒS INTEGRAL
AMB VERDURES

SALMÓ A LA PLANXA

VERDURES: PEBROT, CEBA,
PASTANAGA, PA BLANC I
POMA VERMELLA

MINI PIZZA CASOLANA DE
VERDURES: PEBROT,
CARABASSÓ, ALBERGÍNIA,
CEBA I FORMATGES

KIWI

S3

AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET AMB
GERMINATS

HAMBURGUESA
DE CENILL

XAMPINYONS, PA
INTEGRAL, IOGURT I NOUS

ESPINACS AMB PATATA

FILET DE BACALLÀ

SAMFAINA, PA
DE CERELS I
LLAVORS I PRUNES

SOPA DE LLETRES

TOFU SALTAT AMB
ESPÈCIES, SÈSAM I SALSA
DE SOJA

PEBROT, CEBA I
CARABASSÓ SALTAT, PA
BLANC I KIWI

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA AL VAPOR

SALSITXES A LA PLANXA

TIRES DE PEBROT VERD
I VERMELL, PA
BLANC I PERA

PURÉ DE CARABASSA,
MONIATO, CEBA I ALL
AMB PIPES DE CARABASSA

CROQUETES DE PEIX

TOMÀQUET AMANIT I
SÈSAM, PA INTEGRAL I
IOGURT AMB PANSES

S4

PATATA I BLEDES

SALMÓ A LA PAPILOTTA

AMANIDA DE PASTANAGA
I BLAT DE MORO, PA
BLANC I IOGURT

ALBERGÍNIES AMB
FORMATGE GRATINADES

LLOBARRO A LA PLANXA

AMANIDA D'ENCIAM,
RÚCULA I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I ARRÒS AMB
LLET I CANELLA

CREMA DE XAMPINYONS

PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA

CARBASSÓ A LA PLANXA,
PA DE CERELS I LLAVORS I
PINYA

SOPA DE VERDURES

CALDERETA DE FAVETES
AMB CEBA I 1 OU

PA INTEGRAL I KIWI

VERDURES AL VAPOR:
BRÒQUIL, MONGETES
VERDES, PATATA I
PASTANAGA

REMENAT D'ESPÀRRECS I
PEBROT VERMELL

AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET PETITS, PA DE
CERELS I LLAVORS I RAÏM
BLANC

S5

MONGETA VERDA AMB
PASTANAGA I PATATA

CORDER A LA
PLANXA/GRAELLA

CEBA SALTEJADA, PA
BLANC I PINYA

SOPA DE GALETS I
MANDONGUILLES

GALL DINDI

PASTANAGA RATLLADA I
BLAT DE MORO, PA
INTEGRAL I IOGURT AMB
PIPES DE CARABASSA

SOPA DE SÈMOLA
D'ARRÒS I PEIX

VARETES DE LLUÇ

RÚCULA, ENCIAM,
TOMÀQUET I OLIVES, PA
INTEGRAL I QUÈFIR

HUMMUS DE MONIATO I
CIGRONS I BASTONETS DE
PASTANAGA I CARABASSÓ

ENCIAM, ESCAROLA,
REMOLATXA, PA DE
CERELS I LLAVORS I
TARONJA

ESPAGUETIS
INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET,
XAMPINYONS I
PERNIL DOLÇ

PA BLANC I IOGURT



ESMORZARS

- Bol iogurt i cacau pur en pols + avellanes torrades + 2 cullerades civada + 1 fruita
- Baguette cereals i llavors i truita a la francesa amb tomàquet i oli + llet amb Eko
- Suc taronja natural + sandvitx vegetal, guacamole suau i tires de pebrot escalivat
- Bol llet i 4 cullerades de flocs de civada i plàtan a rodanxes
- 1 kiwi + entrepà de baguette integral amb llavors amb pernil dolç i formatge + 1 got de llet amb cacau pur

Entrepanes de la mida de la mà del nen/a

BERENARS

- 60g fruita deshidratada (pinça, mango, plàtan, poma, etc.) + tauleta individual de xocolata 70-80% cacau
- Bol petit d'hummus de cigrons i bastonets de pastanaga i bastonets de pa de pipes
- Iogurt natural, grapat d'ametlles o nous i cullerada de civada
- Porció formatget tipus mini babybel + grapat de panses
- Llesca pa integral, mig plàtan a rodanxes i mantega de cacauet o nous

