

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

SOPA DE VERDURES CASOLANA
TONYINA A LA PLANXA
TOMÀQUET I ENCIAM, PA INTEGRAL I RAÏM

SOPA DE SÈMOLA AMB BROU DE POLLASTRE
SALTAT D'ESPINACS AMB CARABASSA, ALL I GAMBES PELADES
PA DE SÈGOL I 2 MANDARINES

CREMA DE PASTANAGUES
FILET DE GALL D'INDI AL PEBRE VERMELL
XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT, PA INTEGRAL I 1 RODANXA DE PINYA

BULLIT DE CARXOFES, AMB PASTANAGA, PÈSOLS I CEBA
OUS A LA PLANXA AMB CARABASSA I PATATES AL TOC DE PEBRE
PA INTEGRAL I POMA AL FORN AMB CANYELLA

PORRUSALDA
CASSOLETA DE FAVES AMB CEBETES
PA INTEGRAL I IOGURT AMB MIG KIWI

S2

AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM, RUCA I BLAT DE MORO
LLOM DE PORC AMB CEBA I PINYONS
PA INTEGRAL I PLÀTAN

AMANIDA DE COLORS: REMOLATXA, PASTANAGA, ESCAROLA I BLAT DE MORO
FILET DE SALMÓ A LA PLANXA
SALTAT D'ESPINACS AMB ALLETS, PA BLANC I TARONJA

TOMÀQUETS FARCITS AMB CREMA D'ALVOCAT, NOUS I LA POLPA DEL TOMÀQUET
FILETS DE LLUÇ ARREBOSSATS
SALTAT DE COL I CEBA A LA SALSA DE SOJA, PA INTEGRAL I KIWI

AMANIDA DE COL LLOMBARDA AMB ENCIAM I PASTANAGA
HAMBURGUESA VEGETAL DE QUINOA
XAMPINYONS SALTATS AMB ALLETS, PA INTEGRAL I PINYA NATURAL

GRAELLADA DE VERDURES: ESPÀRRECS VERDS, CARABASSA, CEBA, MONIATO
REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT
CARXOFES ROSTIDES, PA INTEGRAL I MANDARINES

S3

COLIFLOR AMB PATATA
TEMPEH A LA PLANXA
ESCAROLA AMB OLIVES, PA INTEGRAL I TARONJA

CREMA DE BRÒQUIL I ALVOCAT
MACARRONS AMB DAUETS DE PERNIL, CEBA I XAMPINYONS GRATINATS AMB FORMATGE
PA INTEGRAL I POMA

AMANIDA MIXTA AMB TONYINA, BARREJA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB LLI MONA
PATATES ROSTIDES AL FORN, PA DE CEREALS I PERA GROGA

SOPA DE CARABASSA, PASTANAGA, API I ARRÒS INTEGRAL
LLENGUADO O GALL A LA PLANXA SOBRE LLIT DE VERDURES JULIANA: CARABASSÓ, CEBA, PEBROT VERMELL
PA INTEGRAL I KIWI

BULLIT DE BLEDES AMB PATATA
SALMÓ PLANXA
AMANIDA D'ESCAROLA, AVELLANES, REMOLATXA, PA BLANC I IOGURT

S4

SOPA DE QUINOA AMB PASTANAGA I COL
ESPAGUETIS AMB PERNIL DOLÇ I CEBA GRATINATS AMB FORMATGE
PA BLANC I IOGURT

MINESTRA DE MONGETA VERDA, PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET A RODANXES GRATINAT, PA INTEGRAL I MANDARINES

CREMA DE CARABASSA, MONIATO I PORRO
TRUITA DE RIU FARCIDA AMB PERNIL
PEBROT VERMELL ESCALIVAT, PA INTEGRAL I PERA

SOPA DE VERDURES CIGRONS AMB ESPINACS I PATATA
PA INTEGRAL I TARONJA

MINESTRA DE VERDURES: XAMPINYONS, PÈSOLS, PASTANAGA, BRÒQUIL
CONILL A L'ALLET
PURÉ CASOLÀ DE PATATA, PA DE CEREALS I IOGURT

S5

PURÉ DE PÈSOLS AMB ROSTES DE PA I TROSSETS DE PERNIL A LA PLANXA
SALMÓ AL FORN
ARRÒS LLARG INTEGRAL SALTAT AMB ALL, JULIVERT I PEBRE, PA BLANC I PLÀTAN

TOMÀQUET I FORMATGE DE CABRA
ARRÒS SALTAT AMB BOLETS AL GUST AMB PEBRE, ALL I JULIVERT
PA INTEGRAL I IOGURT

SOPA DE GALETS CORDER/XAI A LA GRAELLA
CARXOFES A LA GRAELLA, PA INTEGRAL I MANDARINES

SOPA VEGETAL DE BLEDES AMB CIGRONS
HAMBURGUESA VEGETAL DE QUINOA I ESPINACS
CARABASSÓ A LA PLANXA, PA BLANC I MANGO

AMANIDA DE RUCA, TONYINA I FORMATGE FRESC
TRUITA DE PATATES
PA AMB TOMÀQUET I MADUIXES

ESMORZARS

- Llet semi-desnatada + torrada de pa integral de motlle amb formatge i tomàquet a rodanxes
- Llet semi-desnatada + llesca de pa de sègol amb alvocat
- Beguda vegetal de nous i civada + hummus casolà amb 2 torrades
- Llet semi-desnatada amb cacau en pols + entrepà integral de pernil salat
- Porridge d'avena amb nous i cacau + 1 plàtan

Entrepans de la mida de la mà del nen/a

A MIG MATÍ

- Kiwi amb nous
- Plàtan amb avellanes
- Pastanaga a rodanxes amb ametlles
- Taronja a daus
- Iogurt amb 1/2 poma a daus amb llavors de carabassa

BERENARS

- Mig entrepà de pa de sègol amb llavors i pernil salat o de gla amb oli i tomàquet i mandarina
- Bol de iogurt líquid amb avellanes i mango
- Arròs amb llet fet a casa
- Mig entrepà d'hummus amb pebrot i 1 kiwi
- Macedònia d'hivern: 1 rodanxa de llimona sense pell, 2 rodanxes de taronja, 2 talls de kiwi, canela, mel i 1 iogurt

