

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

SOPA DE LLETRES AMB CALDO VEGETAL
LLOM DE PORC AMB ALL I JULIVERT
ESPÀRRECS I CARBASSÓ
PLANXA AMB OVE (OLI D'OLIVA VERGE EXTRA),
PA INTEGRAL I IOGURT

MONGETES BLANQUES
SALTATS AMB PERNIL
DOLÇ A DAUS
DUES TIRES DE
PEBROT ESCALIVAT
PA DE SÈGOL I
RODANXA DE PINYA

SALMÓ A LA PLANXA
ALBERGÍNIA I
CARBASSÓ PLANXA
PA INTEGRAL I PERA

RAP A LA CASSOLA AMB
XAMPINYONS SALTEJATS
I ALL I JULIVERT
PA INTEGRAL I POMA AL
FORN AMB CANYELLA

CIGRONS SALTATS
AMB ALBERGÍNIA
I CARBASSÓ
PA INTEGRAL I IOGURT
AMB MIG KIWI

S2

MINESTRA DE
VERDURES
SALSITXES PLANXA
AMB PEBROTS
VERDS PLANXA
PA INTEGRAL I IOGURT

TRINXAT DE COL AMB
TIRES DE TOFU MARINAT
HAMBURGUESA VEGETAL
DE QUINOÀ I VERDURES
TOMÀQUET A RODANXES,
PA INTEGRAL I POMA AL
FORN AMB CANYELLA

AMANIDA D'ALVOCAT
AMB FORMATGE FRESC,
OLIVES NEGRES
I TOMÀQUET
PIT DE GALL DINDI
CARXOFES ROSTIDES AL
FORN, PA INTEGRAL I KIWI

BRÒQUIL AMB
MONIATO BULLITS
LLOM DE BACALLÀ
SENSE ESPINES
SAMFAINA, PA
INTEGRAL I CIRERES

PATATA I PASTANAGA
BULLIDES
TRUITA A LA FRANCESA
ALBERGÍNIA PLANXA,
PA INTEGRAL I IOGURT

S3

ARRÒS LLARG SALTAT
AMB ALBERGÍNIA,
PEBROT VERMELL
I CARBASSÓ
PÈSOLS A LA CASSOLA
AMB ALL, CEBÀ I JULIVERT
PA BLANC I TARONJA

CREMA D'ESPÀRRECS
VERDS I ENCENALLS DE
PERNIL DE GLA SALTATS
POLLASTRE ROSTIT
A LA GRAELLA
VERDURES A LA GRAELLA
(CARBASSÓ, ALBERGÍNIA),
PA BLANC I POMA AL FORN
AMB CANYELLA

BLEDES AMB PATATA
BULLIDES
SALMÓ AL FORN
AMB CARBASSÓ I
XAMPINYONS AL FORN
PA DE CEREALS
I NECTARINA

TOMÀQUET A RODANXES
AMB SALSA DE NOUS
ALBERGÍNIA FARCIDA
AMB VERDURES I
PIT DE GALL DINDI
PA INTEGRAL I KIWI

MONGETA TENDRA SALTADA
AMB ALL, PERNIL SALAT I
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA A LA FRANCESA
AMB 2 TIRES DE PEBROT
VERMELL ESCALIVAT
AMANIDA D'ESCAROLA,
AVELLANES, REMOLATXA,
PA INTEGRAL I IOGURT

S4

AMANIDA DE TOMÀQUET
I REMOLATXA AMB
PIPES DE CARABASSA
FAVETES TENDRES
AMB OU ESCALFAT
PA BLANC I TARONJA

CARBASSA GRATINADA
AL FORN
HAMBURGUESA
DE PÈSOLS
MILANESES D'ALBERGÍNIA,
PA INTEGRAL I POMA

SOPA DE GALETS AMB
VERDURES I XAMPINYONS
HAMBURGUESA
ARREBOSSADA AMB PA
RATLLAT DE LLUÇ AMB
PATATA
AMANIDA D'ENCIAMS AMB
OLIVES, PA DE CEREALS I
LLAVORS I PRÉSSEC

CIGRONS I BLAT DE
MORO AMB BARREJA
D'ENCIAMS
MANDONGUILLES DE
PORC ROSTIDES
CEBA CÀRAMEL·LITZADA,
PA INTEGRAL I PINYA

AMANIDA DE TOMÀQUET,
BLAT DE MORO,
PASTANAGA I OLIVES
GRATINAT D'OUS
FARCITS DE TONYINA I
SALSA DE TOMÀQUET
PA BLANC I KIWI

S5

CREMA DE CARABASSÓ
ALETES DE POLLASTRE
ARREBOSSADES
ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA,
PA INTEGRAL I PLÀTAN

AMANIDA DE
TOMÀQUET I OLIVES
CUIXA DE XAI SALTADA
I SALSA DE SOJA
AMB CEBÀ I PEBROT
PA DE CEREALS I
LLAVORS I PINYA

ARRÒS BASMATI
AMB SALSA DE SOJA
DOS PINXOS DE
SALMÓ I GAMBES
CARABASSÓ A LA
PLANXA, PA
INTEGRAL I PINYA

TORRADETES DE
TÀRTAR DE TOMÀQUET
AMB ALVOCAT
CALAMARS FARCITS DE
MOUSSE DE SALMÓ
MITJA PATATA AL
VAPOR, PA INTEGRAL
I MADUIXES

CREMA DE FAVETES AMB
ENCENALLS DE PERNIL
CASSOLETA DE BACALLÀ
AMB PATATES I PÈSOLS
PA INTEGRAL I TARONJA

ESMORZARS

- Got de llet amb civada i canyella i quatre nous
- Llet amb cacau sense sucre i entrepà de pa de cereals i llavors amb truita a la francesa
- Suc de taronja natural i torrada de pa de pagès sucada amb tomàquet, alvocat i tonyina en conserva en oli d'oliva
- Beguda vegetal de civada i llesca de pa amb crema de nous casolana i préssec trossejat
- Macedònia natural (1/4 pera, 1/4 pinya i 1/4 poma), grapat de pipes de carbassa, anacards i iogurt

Entrepans de la mida de la mà del nen/a

A MIG MATÍ

- Entrepà petit integral de pernil salat i un albercoc
- Plàtan amb cinc o set avellanes
- Torrada integrals d'arròs i una peça de fruita de temporada
- Iogurt per beure i un plàtan
- Grapat fruits secs, pipes de carbassa i llavors pelades sense sal i una poma

BERENARS

- Iogurt amb un tros de xocolata ric en cacau i quatre maduixes
- Grapat de pistatxos i kiwi
- Grapat de cireres i mini-entrepà integral de formatge de producció local
- Quatre o cinc maduixes i sis o vuit ametlles
- Sandvitx amb alvocat, formatge tipus havarti i tomàquet a rodanxes

