

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

AMANIDA DE REMOLATXA, OU DUR I POMA
LLOM DE BACALLÀ SENSE ESPINA AMB QUINOÀ I VERDURETES
PLÀTAN

TRINXAT DE COL AMB PATATA
BROQUETES DE GALL DINDI I PEBROT
PA INTEGRAL I IOGURT

BRÒCOLI SALTAT AMB SOJA TEXTURITZADA, XAMPINYONS, CEBÀ I SALSÀ DE SOJA BAIXA EN SAL
PA INTEGRAL I POMA

CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA
TRUITA DE PATATA I CEBÀ
TARONJA

CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS, ALBERGÍNIA I CARBASSÓ
PA INTEGRAL I PERA

S2

TOMÀQUET AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB PATATES AL FORN
IOGURT

ALBERGÍNIA FARCIDA DE VERDURES, OU I FORMATGE
PA INTEGRAL I MANDARINA

AMANIDA AMB TOMÀQUET I ALVOCAT
FAJITA FARCIDA DE POLLASTRE, PEBROT I CEBÀ
RAÏM

MONGETA AMB PATATA
OUS FARCITS AMB BONÍTOL I TOMÀQUET
POMA

CREMA DE PASTANAGA AMB PIPES DE GIRA-SOL
SALMÓ AL FORN AMB VERDURETES
PA INTEGRAL I KIWI

S3

SOPA DE LLETRES AMB BROU VEGETAL
HAMBURGUESA DE LLENTIES I BRÒCOLI SALTAT
POMA

CREMA DE CARBASSA I CROSTONS
POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES I BOLETS
PA INTEGRAL I TARONJA

TOMÀQUET AL FORN AMB GRATINAT DE FORMATGE
MINESTRA DE CIGRONS I VERDURES
PA INTEGRAL I KIWI

BLEDES SALTADES AMB PERNIL CUIT
LLUÇ AL FORN I ARRÒS
CAQUI

AMANIDA VERDA AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
REMNAT D'OU AMB VERDURES
PA INTEGRAL I IOGURT

S4

AMANIDA VERDA AMB BLAT DE MORO
MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB TOMÀQUET NATURAL I CEBÀ
PA INTEGRAL I PERA

CREMA D'ESPINACS AMB FORMATGE
MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB MONIATO AL FORN
IOGURT

SOPA DE PISTONS
VERAT AL FORN AMB ALL I JULIVERT
POMA

MONGETA VERDA AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
PA INTEGRAL I PLÀTAN

SALSITXES DE PORC A LA PLANXA
CARBASSÓ I ALBERGÍNIA A LA PLANXA
PA INTEGRAL I PINYA

S5

SOPA DE FIDEUS AMB BROU VEGETAL
POLLASTRE ROSTIT AMB PASTANAGA I MONGETA VERDA
POMA

COLIFLOR GRATINADA AL FORN
SALMÓ A LA PLANXA AMB ARRÒS
TARONJA

CREMA DE PORRO, PATATA I API
PIT DE GALL DINDI AMB BASTONETS DE PASTANAGA
PA INTEGRAL I IOGURT

AMANIDA DE LLENTIES AMB TOMÀQUET, PEBROT I OLIVES
TRUITA FRANCESA
PA INTEGRAL I PINYA

ESPINACS SALTEJATS AMB PERNIL
MANDONGUILLES VEGETALS I MINI PANOTXA DE BLAT DE MORO
MANDARINA

ESMORZARS

- Entrepà integral d'hummus de cigrons amb brots tendres i tomàquet + got de llet
- Bol de muesli amb iogurt natural
- Entrepà d'avocat amb formatge fresc
- Flocs de blat de moro amb llet o beguda vegetal i un grapat de gerds
- Entrepà integral de truita francesa amb tomàquet

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruïtes de temporada: pera, poma Golden, raïm, kiwi, mandarina o taronja - Entrepans amb oli d'oliva verge extra

A MIG MATÍ

- Poma a rodanxes i grapat de nous
- Mini galetes casolanes de civada, plàtan i xips de xocolata 85% cacau i una mandarina
- Plàtan i un grapat d'ametlles
- Entrepà integral amb tonyina, enciam i tomàquet
- Mini bric de llet sencera i pera

BERENARS

- Wrap d'avocat, tomàquet i formatge edam
- Grapat d'avellanes i un iogurt natural
- Flocs de civada amb llet i petit bol de raïm
- Taronja tallada i un grapat de nous
- Grapat de panses i un kiwi



GALETES DE CIVADA, PLÀTAN I XIPS DE XOCOLATA

DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!