

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

AMANIDA D'HIVERN
AMB ESCAROLA I BLAT
DE MORO
CIGRONS ESTOFATS AMB
BLEDES
PA INTEGRAL I POMA

CREMA DE
PASTANAGA I
CARBASSA
POLLASTRE A LA
PLANXA AMB COLS DE
BRUSSEL·LES
TARONJA

SOPA AMB BROU
VEGETAL
HAMBURGUESA D'AU
AMB PEBROT
PLÀTAN

AMANIDA DE
TARONJA I OLIVES
NEGRES
SALMÓ AL FORN AMB
VERDURES I PATATA
IOGURT

SALTAT DE CARXOFES
I PERNIL
TRUITA FRANCESA
PA INTEGRAL I KIWI

S2

REMENAT DE BRÒQUIL
I XAMPINYONS AMB
SALSA DE SOJA
BACALLÀ AMB
SAMFAINA
TARONJA

SOPA AMB BROU
VEGETAL
SALTAT DE PEBROT
TRICOLOR I POLLASTRE
PA INTEGRAL I RAÏM

CUSCÚS AMB
VERDURETES
HAMBURGUESA DE
CIGRONS I ALBERGÍNIA
PERA

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATA
KIWI

AMANIDA AMB RAVES
LAMINATS
PIZZA AMB BASE DE
BRÒQUIL, TOMÀQUET,
FORMATGE I OLIVES
MANDARINA

S3

AMANIDA VERDA
AMB OLIVES
REMENAT D'OU AMB
XAMPINYONS
PA INTEGRAL I RAÏM

ALBERGÍNIA FARCIDA
AMB BONÍTOL
PATATES I BASTONETS
DE PASTANAGA AL
FORN
KIWI

CREMA DE PORRO
GALL DINDI A LA
PLANXA AMB ALL I
JULIVERT
PA INTEGRAL I
MANDARINA

GRAELLADA DE
VERDURES
FAVES GUISADES AMB
ARRÓS INTEGRAL
IOGURT

CUSCÚS AMB
VERDURETES
CUIXETES DE
POLLASTRE AMB
PEBROT VERMELL I
CEBA
TARONJA

S4

BLEDES SALTADES AMB
PANSES I PINYONS
SALMÓ A LA
"PAPILLOTA" AMB
SALSA DE IOGURT
PA INTEGRAL I PLÀTAN

ESPAGUETIS DE
CARBASSÓ AMB OLI
D'OLIVA I ALFÀBREGA
FILET DE GALL DINDI
A LA PLANXA
AMB MONIATO
MANDARINA

SOPA AMB BROU
VEGETAL
OUS FARCITS AMB
TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TARONJA

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE
LLENTIS I ARRÓS
INTEGRAL
KIWI

TOMÀQUET GRATINAT
AMB FORMATGE
HAMBURGUESA DE
POLLASTRE AMB
XAMPINYONS
PA INTEGRAL I POMA

S5

CREMA DE VERDURES
BROQUETA DE GALL
DINDI I VERDURES DE
TEMPORADA
AMB "MINI VOLCÀ"
D'ARRÓS
KIWI

MONGETA VERDA
AMB ALL I PERNIL
TIRES DE POLLASTRE
SALTADES AMB
PEBROT I CEBA
PA INTEGRAL I
TARONJA

BARQUETA D'ENDÍVIA
FARCIDA D'ALVOCAT,
TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
PA INTEGRAL I
MANDARINA

AMANIDA AMB
REMOLATXA
VERAT A LA LLIMONA
AMB VERDURETES
PA INTEGRAL I IOGURT

CUSCÚS AMB
CIGRONS I ESPINACS
CRUDITÉS DE
PASTANAGA
PLÀTAN

ESMORZARS

- Entrepà integral de gall dindi i tomàquet
- Flocs de civada amb iogurt i plàtan
- Entrepà integral de truita francesa amb mezclum
- Mug cake amb farina de civada i cacau pur sense sucre i una taronja
- Torrada de pa integral amb alvocat i formatge fresc

Entrepans de la mida de la mà del nen/a - Àpats amb aigua - La fruita seca: crua o torrada sense sal - Fruïtes de temporada: kiwi, mandarina, taronja o raïm - 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

- Un grapat d'avellanes i mandarina
- Taronja amb canyella i got de llet
- Iogurt amb toppings de fruita variada
- Mini entrepà amb formatge i kiwi
- Un grapat de festucs i un iogurt natural

