

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

SALMÓ AMB PATATA AL FORN

IOGURT

SALTAT DE PEBROT TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS

POLLASTRE A LA PLANXA AMB XIPS DE BONIATO

MELÓ

AMANIDA DE QUINOA I TOMÀQUET XERRI

HAMBURGUESA DE MONGETA VERMELLA I REMOLATXA

POMA

MONGETA VERDA AMB PATATA

TRUITA D'ALBERGÍNIA PRÈSSEC

SOPA AMB BROU VEGETAL

SALTAT DE CIGRONS I VERDURES PA INTEGRAL

PLÀTAN

S2

CREMA DE CARBASSÓ

GALL D'INDI A LA PLANXA AMB BLAT DE MORO

PLÀTAN

AMANIDA D'ESTIU AMB TOMÀQUET, CEBA I OLIVES

LLENTIES SALTADES AMB Salsa DE TOMÀQUET I VERDURES

MADUIXES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE POLLASTRE

ALBERCOCS

GRAELLADA DE VERDURES

SALMÓ A LA PLANXA AMB ARRÓS INTEGRAL

PERA

BRÒQUIL I PATATA AL VAPOR

REMENAT D'OU AMB PERNIL I XAMPINYONS

IOGURT

S3

COLIFLOR AMB PATATA

OUS AL FORN AMB PISTO DE VERDURES

NESPRES

AMANIDA D'AVOCAT I TOMÀQUET XERRI

TOMÀQUET FARCIT AMB TONYINA PA INTEGRAL

IOGURT

CUSCÚS SALTAT AMB ALBERGÍNIA I CARBASSÓ

MANDONGUILLES DE LLENTIES I VERDURES

SÍNDRIA

AMANIDA DE PATATA, PEBROT VERMELL I OLIVES NEGRES

GALL D'INDI A LA PLANXA BASTONETS DE PASTANAGA

PLÀTAN

CREMA DE VERDURES

BROQUETES DE POLLASTRE AMB VERDURETES

MADUIXES

S4

AMANIDA AMB REMOLATXA

VERAT AL FORN AMB VERDURETES PA INTEGRAL

SÍNDRIA

CREMA DE PASTANAGA

FAJITA FARCIDA DE POLLASTRE I PEBROT TRICOLOR A TIRES

PRÈSSEC

AMANIDA AMB TARONJA I OLIVES

ALBERGÍNIA FARCIDA AMB SOJA TEXTURITZADA

MELÓ

WOK DE VERDURES DE TEMPORADA

TRUITA DE CARBASSÓ PA INTEGRAL

IOGURT

SALTAT DE BLEDES, CEBA, CIRGRONS I ARRÓS INTEGRAL

PLÀTAN

S5

AMANIDA TRICOLOR: COGOMBRE, PEBROT GROC I RAVES LAMINATS

GALL D'INDI AMB VERDURES PA INTEGRAL

MELÓ

MONGETA TENDRA I PATATA

TRUITA FRANCESA

IOGURT

GASPATXO

LASSANYA DE CARBASSÓ I TONYINA

NESPRES

BRÒQUIL AMB PATATA

CALAMARCETS SALTEJATS AMB ALL I CEBA

PLÀTAN

CHAMPINYONS FARCITS AMB TOMÀQUET I GALL D'INDI

HAMBURGUESA DE LLEGUMS I ARRÓS INTEGRAL CRUDITÉS VARIATS

NECTARINA

ESMORZARS

- Entrepà integral de formatge i tomàquet
- Porridge amb llet o beguda vegetal, nabius i maduixes
- Entrepà integral d'ou dur, tomàquet i alfàbrega
- Enrotllat de formatge fresc, mezclum i avocat
- Iogurt natural amb cereals de blat de moro sense sucre i poma a rodanxes

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

A MIG MATÍ

- Un parell d'albercocs i grapat de nous
- Mini sandvitx d'hummus i tomàquet
- Mini bric de llet sencera i plàtan
- Un grapat de maduixes i nous
- Torrada de pa integral amb plàtan i crema de cacauet

BERENARS

- Taronja amb canyella i got de llet
- Un grapat d'anacards i una pruna
- Iogurt amb toppings de fruita variada
- Mini entrepà amb gall d'indi i pera
- Un grapat de festucs i una taronja

