

SOPARS HIVERN – TARDOR

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------------------|--|---|--|--|--|
| 1ª SETMANA | Bullit d'ou amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil Fruita | Carbassins farcits d'indiot i arròs integral acompanyats de cogombre amanit Fruita | Salmó al forn amb espinacs, ceba, tomàtiga i patata Fruita | Wok de verdures (pebre verd, groc i vermell, ceba, brots de soja i salsa de soja) amb pasta integral i daus de pollastre Fruita | Ensalada variada Pizza casolana amb salsa de tomàtiga natural, mozzarella, tonyina, xampinyons i rúcula Fruita |
| 2ª SETMANA | Puré de verdures amb patata Brotxetes de pollastre i verdures Fruita | Ensalada variada (lletuga, blat de les Índies i olives) Bacallà amb patata i salsa de tomàtiga al forn Fruita | Sopa de verdures amb pasta Bistec de vedella a la planxa amb lletuga Fruita | Musclos al vapor acompanyat de patata i verdures bullides (bròquil, mongetes, pastanaga...) Fruita | Ou ferrat amb patates fregides casolanes Pastanaga ratllada trempada amb oli d'oliva i orenga Fruita |
| 3ª SETMANA | Ensalada de lletuga, pastanaga i brots de soja Espaguetis a la marinera Fruita | Llom amb salsa de tomàtiga i xampinyons acompanyat d'arròs basmati Fruita | Tomàtigues farcides de quinoa, verdures i tonyina acompanyades de cogombre amanit Fruita | Puré de verdures i patata Truita de bledes i ceba amb pastanaga ratllada Fruita | Pa amb oli de pa de llavors amb tomàtiga fregada i tonyina Ensalada de tomàtiga i formatge mozzarella trempada amb oli d'oliva i orenga Fruita |
| 4ª SETMANA | Hamburguesa de soja texturitzada acompanyada de lletuga i patates fregides casolanes Fruita | “Fajitas” de pollastre amb ceba, col llombarda, pebre vermell, groc i verd Fruita | Wok de verdures (pebre verd, groc i vermell, ceba, brots de soja i salsa de soja) amb pasta integral i daus de salmó Fruita | Calamar a la planxa acompanyat de patata i verdures al forn Fruita | Crema de verdures Sandwich de pollastre i formatge Fruitag |
| 5ª SETMANA | Bullit de pollastre amb patata, mongetes tendres, pastanaga i col Fruita | Ensalada de quinoa amb lletuga, tomàtigues cherry, ceba saltejada i nous Gambes a la planxa Fruita | Revoltillo d'ou amb tomàtiga acompanyat de patates fregides casolanes Fruita | Puré de verdures i patata Rotllets de pernil dolç i formatge Fruita | Pa amb oli de pa de llavors amb tomàtiga fregada i formatge Cruditis de verdures (pastanaga, cogombre, etc.) amb hummus Fruita |