

PROPOSTES DE SOPAR

DILLUNS, 13	DIMARTS, 14	DIMECRES, 15	DIJOUS, 16	DIVENDRES, 17
<p>Mongeta verda amb patata i oli d'oliva</p> <p>Peix blanc al forn amb salseta de verdures</p> <p>Fruita/logurt</p>	<p>Pasta saltejada amb verdures i orenga</p> <p>Carn vermella amb salseta de ceba i amb amanida variada</p> <p>Fruita/logurt</p>	<p>Llegums saltejades amb verduretes en juliana</p> <p>Truita de patates amb amanida variada</p> <p>Fruita/logurt</p>	<p>Arròs 5 delícies vegetal (pastanaga, carbassó, ceba, pèsols, blat de moro)</p> <p>Carn blanca amb all i julivert i amanida variada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Peix blau al papillot amb llimona i puré de patata casolà</p> <p>Fruita/logurt</p>
DILLUNS, 20	DIMARTS, 21	DIMECRES, 22	DIJOUS, 23	DIVENDRES, 24
<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Saltejat de pasta (preferible integral) i bolonyesa de verdures amb tonyina i formatge ratllat</p> <p>Fruita/logurt</p>	<p>Arròs caldós amb peix</p> <p>Carn vermella a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita/logurt</p>	<p>Sopa de verdura amb pasta</p> <p>Carn blanca adobada amb daus de patata</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga, patata i porro</p> <p>Remenat d'ou, espàrrecs verds i de pernil salat amb amanida variada</p> <p>Fruita/logurt</p>	<p>Llegums saltejats/estofats amb verduretes</p> <p>Peix blanc al forn amb llimona i verdures</p> <p>Fruita/logurt</p>
DILLUNS, 27	DIMARTS, 28	DIMECRES, 29	DIJOUS, 30	
<p>Albergínia farcida de verdures i gratinada al forn</p> <p>Carn vermella a la planxa amb patata al caliu</p> <p>Fruita</p>	<p>Pèsols saltejats amb cebeta i pernil salat</p> <p>Ous farcits de tonyina amb amanida variada</p> <p>Fruita/logurt</p>	<p>Arròs amb salsa napolitana i formatge ratllat</p> <p>Carn blanca al forn amb salseta de verdures</p> <p>Fruita/logurt</p>	<p>PLAT ÚNIC COMPLET</p> <p>Wrap de vegetals variats (tomàquet, enciam, ceba, blat de moro, pastanaga...) amb daus de pollastre i salsa de iogurt natural</p> <p>Fruita/logurt</p>	



“Sabies que el **bròquil** posseeix propietats antimicrobianes i insecticides? Això es deu al seu contingut en sofre, que també és el responsable de la forta olor que desprèn durant la cocció. A més, és una font important de potassi, essencial per al bon funcionament del sistema nerviós i dels músculs. El **bròquil** es pot consumir com a guarnició o com a ingredient principal, bullit, al forn, en cremes...” *Fundació Espanyola de la Nutrición.*