







PROPOSTA DE SOPARS

		DIMECRES, 1	DIJOUS, 2	DIVENDRES, 3
		PLAT ÚNIC COMPLET Torrada de pa de cereals o integral amb pebrots escalivats i formatge fresc Fruita/logurt	Pasta amb salsa de xampinyons Carn vermella al forn amb amanida variada Fruita/logurt	Gratén de patata i carbassa gratinat Salmó a la planxa amb all i julivert i amanida variada Fruita
DILLUNS, 6	DIMARTS, 7	DIMECRES, 8	DIJOUS, 9	DIVENDRES, 10
 FESTIU 			Crema de carbassa i porro Ous al forn amb salsa beixamel Fruita/logurt	PLAT ÚNIC COMPLET Arròs caldós amb verdures i peix blanc guisat Fruita/logurt
DILLUNS, 13	DIMARTS, 14	DIMECRES, 15	DIJOUS, 16	DIVENDRES, 17
Coliflor amb beixamel i gratinada Peix blanc a la planxa amb puré de patata casolà Fruita/logurt	PLAT ÚNIC COMPLET Paella de verdures amb daus de carn blanca i amanida variada Fruita/logurt	Pèsols saltejats amb pernil i ceba Peix marinat amb llimona al forn amb amanida variada Fruita	Pasta al pesto Revoltillo de xampinyons amb amanida variada Fruita/logurt	Crema de carbassó Carn vermella a la planxa amb saltejats de mongetes blanques Fruita/logurt
DILLUNS, 20	DIMARTS, 21	DIMECRES, 22	VACANCES DE NADALS BONES FESTES!!!   	
Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba Peix al forn amb llit de juliana de verdures Fruita/logurt	Carbassó farcit de tonyina i verdures Truita a la francesa amb amanida variada Fruita/logurt	Mongeta tendra amb patata al vapor i oli d'oliva Carn vermella arrebossada casolana amb amanida variada Fruita/logurt		

“El **salmó** és un peix gras que aporta un alt contingut de greixos saludables (monoinsaturades i omega-3), i les seves proteïnes són d'alt valor biològic. És ric en minerals com el fòsfor, seleni, iode i potassi, i en quant a les vitamines, hi ha una aportació significativa de vitamines del grup B, vitamina D i E.”

Fundación Española de la Nutrición