

## PROPOSTA SOPARS DESEMBRE 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



3	4	5	6	7
Crema d'albergínia i ceba amb patata	Bròquil bullit amb patata i pastanaga	Arròs integral saltejat amb carbassa i porro	FESTA	
Hamburguesa de vedella amb xampinyons	Gall d'indi a la milanesa amb xerris amanits	Rap a la romana amb amanida		
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt		
10	11	12	13	14
Crema de pastanaga i porro amb sèsam	Bledes tricolor amb patata	Amanida amb magrana i nous	Tomàquet amanit amb formatge fresc	Quinoa amb carbassó i pebrot
Mandonguilles mixtes amb sofregit i patates	Truita de pernil dolç i pa amb tomàquet	Sopa de peix amb arròs, mero i trossets de pastanaga	Llenties saltejades amb verdures	Pollastre a la planxa amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Poma al forn amb canyella
17	18	19	20	21
Amanida variada d'hortalisses	Enciam, pastanaga i remolatxa amanits	Crema de verdures variades de temporada	Xerris amb alvocat i olives negres	Espinacs a la catalana
Cigrons saltejats amb verdures	Arròs a la cubana amb sofregit i ou ferrat	Pollastre al forn amb llesques de patata	Cintes amb daus de salmó, carbassó i ceba	Xai al forn amb flament d'arròs
logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia natural

A la nostra escola, la cuinera elabora tots els àpats amb productes frescos de proximitat i de temporada. Els menús estan elaborats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina,

**DIETISTES – NUTRICIONISTES**