

PROPOSTA SOPARS MARÇ 2021				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
Crema de coliflor amb ceba	Sopa de brou amb fideus	Bledes bullides amb patata	Arròs tres delícies: pèsols, pastanaga i pernil	Hummus de cigrons amb crudites de verdures
Croquetes de bolets i xips de moniato	Hamburguesa de pollastre amb amanida variada	Llom arrebossat amb amanida de tomàquet	Truita de tonyina amb amanida variada	Salmó al forn amb llimona
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
8	9	10	11	12
Bròquil bullit amb patata	Crema de carbassa i ceba	Llenties saltejades amb verdures	Amanida de l'hort	Flamet d'arròs amb verdures
Escalopa de vedella amb amanida variada	Pollastre al forn amb patates	Truita de formatge i xeris amanits	Macarrons amb gambetes i cloïsses	Llenguado amb salsa d'ametlles
logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
15	16	17	18	19
Quinoa saltejada amb verdures	Arròs amb tomàquet i sofregit de verdures	Pèsols saltejats amb pernil	Puré de patata gratinat	Crema de carbassó, porro i patata
Rap a la planxa i amanida variada	Ou poché al damunt	Gall d'indi amb ceba confitada i xeris	Llom rostit amb verdures	Pollastre arrebossat amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
22	23	24	25	26
Llenties saltejats amb verdures	Amanida de l'hort	Espirals amb surimi, blat de moro i olives	Crema de verdures variades i ceba	Mongeta verda bullida amb patata
Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet	Arròs a la cassola amb peix i marisc	Lluç a l'andalusa amb carbassó planxa	Truita de patata, ceba i poma amb amanida	Pollastre a l'allet amb amanida variada
Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

Els menús estan elaborats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina,

DIETISTES – NUTRICIONISTES