




Proposta de Sopars Octubre '18

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Crema de pastanaga</p> <p>Truita francesa amb guarnició</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>1</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Rap a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>2</p>	<p>Minestra de verdures saltada amb pernil</p> <p>Salsitxes de porc amb tompaquet</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>3</p>	<p>Sopa de verdures i pasta</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>4</p>	<p>Espirals amb encenalls de verdura</p> <p>Amanida</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>5</p>
<p>Verdura i patata</p> <p>Pollastre al form amb ceba, patata i pastanaga</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>8</p>	<p>Mongeta verda i patata</p> <p>Truita de pernil cuit</p> <p>Amanida variada</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>9</p>	<p>Arròs amb verdures i curry</p> <p>Bruixa arrebossada</p> <p>Tires de carbassó planxa</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>10</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Broqueta de sipia amb tomàquet xerry</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>11</p>	<p>FESTIU</p> <p>12</p>
<p>Crema de carbassó amb rostes</p> <p>Lluç arrebossat amb albergínia</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>15</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Rollitos de gall dindi i formatge</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>16</p>	<p>Puré de patata i pernil cuit</p> <p>Daus de magra de porc guisats</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>17</p>	<p>Llacets amb daus de formatge, tomàquet i olivada</p> <p>Truita de verdures amb guarnició</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>18</p>	<p>Sopa d'au amb pasta</p> <p>Creps al gust</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>19</p>
<p>Tallarins amb verdures</p> <p>Daus de vedella estofats</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>22</p>	<p>Coliflor gratinada</p> <p>Salsitxes amb tomàquet cassolà</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>23</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Salmó farcit amb pasta de full i formatge</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>24</p>	<p>Verdura tricolor (patata, pastanga, mongeta tendra)</p> <p>Truita de patates amb amanida variada</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>25</p>	<p>Amanida variada</p> <p>Fajitas al gust</p> <p>Postre especial</p> <p>26</p>
<p>Pasta a la napolitana</p> <p>Broqueta de vedella amb pebrot i ceba</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>29</p>	<p>Sopa de peix</p> <p>Truita de patates</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>30</p>	<p>Verdura i patata</p> <p>Escalopa de porc amb guarnició</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>31</p>		

Vivint el present, cuidant el futur:

Reciclem

NUTRI CONSELL



Si dinem : Llegum, fècula o cereals
 Verdura
 Ous
 Carn
 Peix
 Fruita

Podem sopar : Verdures o hortalisses
 Fècula o cereals
 Carn o peix
 Ous o peix
 Carn o ous
 Lactis o fruita

Menús revisats dietèticament i nutricionalment pel departament de dietètica i nutrició de Servei D'àpats