



MENÚ SOPAR GENER – NO PROTEÏNA LLET/LÀCTICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8 gener	9 gener
			Bròquil amb patata	Pizza amb tomata triturada, cors de carxofa, pernil i formatge vegà ratllat
			Salmó al vapor	
			Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
12 gener	13 gener	14 gener	15 gener	16 gener
Amanida d'enciam i pastanaga ratllada	Amanida de tomata, formatge vegà i olives	“Fajitas” amb hummus de cigrons, pastanaga ratllada, tomata, enciam i pebrot roig	Amanida d'espínacs amb pera	Sopa de fideus amb brou de pollastre
Truita de patata i ceba	Pit de pollastre amb guarnició d'arròs integral		Lluç amb patata panadera al forn o fregidora d'aire	Ous durs farcits amb alvocat i tonyina
Fruita	Fruita	Fruita cítrica	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19 gener	20 gener	21 gener	22 gener	23 gener
Purè de carabassa i pastanaga	Sopa d'arròs amb brou de verdures	Amanida d'espínacs amb taronja i nous	Torrada de pa integral amb alvocat, ou a la planxa i cirerols	Arròs integral amb mongetes, pastanaga, ceba, bròquil
Sardines al forn amb pa integral torrat	Truita de carabassó i ceba	Llenties guisades amb verdures		
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
26 gener	27 gener	28 gener	29 gener	30 gener
Amanida de cirerols amb formatge vegà	Purè de patata	Truita de carxofes	Amanida	Pizza de coliflor amb tomata i blat de moro
Arròs amb llenties i ceba caramelitzada	Salmó al forn amb espàrrecs	Pa integral amb tomata i OOVE	Cigrons amb espínacs	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita cítrica

PIZZA DE COLIFLOR

Ingredients:

- 250-280g de coliflor fresca triturada
- 2 ous
- 2 cullerades de formatge ratllat (parmesà per exemple)
- Toppings: tomata, blat de moro, pollastre, tonyina en conserva...
- Espècies al gust: orenga, pebre, all en pols..

Preparació:

- Escalfar el forn a 220°C
- Batre els ous i barrejar amb la coliflor picada i el formatge
- Posar la massa sobre de paper vegetal i donar forma (rodona, rectangular..)
- Fornejar la massa durant 12-15 min a 220°C
- Retirar la massa del forn, afegir els toppings i tornar a fornejar uns 5-10 min més o fins que el topping està fet.