



PROPOSTES DE SOPARS

Tot àpat ha d'incloure :
VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE
CARBONI +
PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT

SABIES

QUE LA PATATA....

- És un aliment bàsic en la nostra alimentació.
- Constitueix una font molt important d'hidrats de carboni proporcionant gran quantitat d'energia.
- Quant a minerals , destaca el seu contingut en potassi, i per tant contribueix al funcionament normal del sistema nerviós i dels músculs.



- Les seves aplicacions en la cuina són infinites : al vapor , bullida al forn en guisats ,fregides en salses i pués .

carn blanca : pollastre, gall dindi , conill ..

carn vermella : porc, vedella , xai ...

peix blau : tonyina ,seitó, salmó..

peix blanc : lluç, gallineta ,bruixa ...

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva carn blanca al forn amb amanida variada Fruita de temporada	6 Pasta integral salsa de tomàquet Peix blanc a la planxa amb llimona i amanida variada Fruita /iogurt natural	7 Sopa d'au amb pasta Carn vermella arrebossada casolana amb amanida variada Fruita /iogurt natural	8 <u>PLAT ÚNIC COMPLET</u> Amanida de llegums amb vegetals ,tonyina i our dur Fruita /iogurt natural	9 crema de verdures amb rostes Peix blanc a la planxa amb llimona i amanida variada Fruita /iogurt natural
12 gaspatxo casolà bistec de vedella planxa amb vaset de pasta Fruita de temporada	13 <u>PLAT ÚNIC COMPLET</u> Pizza /coca vegetal amb pebrot escalivats i tonyina Fruita /iogurt natural	14 pasta integral amb verdures de temporada Peix blau all forn amb patata caliu Fruita /iogurt natural	15 Sopa de peix amb fideus Peix blanc a la planxa amb amanida variada Fruita /iogurt natural	16 Crema de verdures amb crostons truita d'espàrrecs verds amb amanida variada Fruita /iogurt natural
19 Crema de pastanaga daus de carn vermella adobades a la planxa amb vaset d'arròs saltejat Fruita de temporada	20 mongetes tendra amb ceba i pernillet Peix blanc al forn amb salsa casolana Fruita /iogurt natural	21 Pasta saltejada amb carbassó, albergínia i formatge rallat carn vermella a la planxa amb amanida Fruita /iogurt natural	22 Sopa de verdures amb pasta fina Carn blanca al forn amb puré de patata casolà Fruita /iogurt natural	23 <u>PLAT ÚNIC COMPLET</u> Arròs a la cassolà amb verdures i peix blanc Fruita/iogurt de granja
26 FESTA	27 Sopa de verdures amb pasta integral Peix blanc arrebossat amb amanida Fruita de temporada	28 Bròquil amb patata al vapor i oli d'oliva Pinxo de carn vermella amb salsa al gust Fruita de temporada	29 Crema de porros amb crostons Peix blau al forn amb lliit de verdures Fruita /iogurt natural	30 <u>PLAT ÚNIC COMPLET</u> Creppes de pernil dolç i formatge casolans amb amanida variada Fruita / iogurt natural