

## PROPOSTA DE SOPARS MES DE GENER 2023

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
Escudella de verdures Filet de peix amb arròs i orenga Fruita de temporada	crema de pastanaga i patata Torrada amb tonyina i formatge fresc Fruita de temporada	bròquil amb patata Ous durs, pebrot vermell escalivat i alvocat Fruita de temporada	crema de carbassa amb crostons Tempeh o pollastre adobat amb orenga i pebre dolç a la planxa amb moniato Fruita de temporada	Amanida de rúcula, pastanaga, magrana i chips de boniato al forn Truita Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
crema de carbassa i pastanaga Truita d'espínacs iogurt	Pèsols amb patata i pastanaga peix blanc amb forn Fruita de temporada	Torrada amb escalivada, tonyina i panses Macedònia de fruites	Amanida d'alvocat amb tomàquet tempeh o pollastre al forn amb arròs fruita de temporada	Escudella de verdures Amanida de quinoa i llenties Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
Amanida d'enciam tomàquet i blat de moro Hamburguesa de cigrons Fruita de temporada	Escudella de verdures, llenties i arròs iogurt natural amb fruit secs	crema de col i flor Torrada amb pa amb tomàquet i Truita Fruita de Temporada	Amanida d'enciam, tomàquet xerri i gambes amb pesto Fruita de temporada	Truita de patates i col i flor Mecedònia de fruites
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Escudella de verdures i pasta integral Pollastre al forn o tempeh Fruita de temporada	Crema de verdures Remenat de bledes iogurt natural amb fruits secs i fruita			

1. La millor beguda del món és l'aigua.
2. Per les amanides fer servir l'oli d'oliva verge extra Per amanir.
3. Menjar en família i evitar mirar la tv durant els àpats.
4. Mantenir el cos actiu durant tot dia.