



## PROPOSTA SOPARS DE MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	Faves tendres. Peix Fruita del temps amb canyella	Amanida de pastanaga i poma amb daus de formatge tendre . Filet de pollastre o tempeh saltat Fruita de temporada.
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de remolatxa i patata Peix blau petit Fruita de temporada	Pèsols amb ceba . Trita de patata Fruita de temporada.	Amanida verda lenties amb poma Iogurt natural	Crema de xampinyons Ou dur Fruita de temporada.	Espirals amb tomàquet i ceba Filet de pollastre o tofu amb verdures. Gelatina amb daus de poma
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Verdures saltades Ou dur amb pa amb tomàquet Fruita de temporada.	Broquil amb pastanaga Peix Fruita de temporada	Arròs amb espàrrecs Croquetes al forn Fruita de temporada.	Sopa de fideus integrals i pèsols Trita Fruita de temporada	Amanida de fruita Peix blanc amb blat de moro i pastanaga Mató
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Espàrrecs, pastanaga i xampinyons . Trita de mongetes seques Fruita de temporada	Verdura escalivada amb sardinetes Pa amb tomàquet Fruita de temporada.	Amanida de pèsols, espàrrecs i quinoa amb formatge Fruita de temporada i fruits secs molts	Lenties amb arròs i verdures Fruita de temporada i iogurt natural o kèfir amb fruit sec molt	Trobada amb Montmajor
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Crema de pastanaga amb daus de poma Peix Fruita de temporada.	Carbassó a la planxa amb pols de fruit sec Filet de pollastre o tempeh amb patates rosses Fruita de temporada	Sopa freda de carbassó i porro Trita de patata Fruita de temporada amb canyella	FESTIU	FESTIU - lliure disposició

- Recordeu que menjar variat i amb molts colors al plat garanteix la nostra salut.
- L'aigua és la beguda principal i necessària per el nostre cos
- Prendre el sol i jugar a l'aire lliure ens cuida..
- Menú elaborat per una Dietista-Nutricionista Colegiada Eva Nuñez Marmol CAT443