



VARIACIONS A LA DIETA

Les intoleràncies i/o al·lèrgies: Es substituirà per altres aliments.



"La proposta del sopar és una recomanació orientativa del menú genèric"



SABIES QUE...?

La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

Per qualsevol consulta podeu trucar al telf. **603 872 274** de dill. a div. d'11 a 15h i demanar per la **Barbara**.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				DIA 1
				FESTA
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Espirals amb salsa de tomàquet 🍷 🍌 Truita de carbassó amb enciam i tomàquet 🍷 Taronja 🍊 	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla russa 🍷 🥗 Nuggets de bròquil 🍷 🥦 logurt natural 🍌 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet 🍷 Ventresca de lluç al forn amb verdures 🥗 Maduixes 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Patata amb fesols 🍷 Hamburguesa vegetal amb enciam 🍷 🍌 Plàtan 🍌
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
<ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet 🍷 Bacallà al forn amb enciam 🍷 Meló 🍌 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor i patata amb un raig d'oli d'oliva 🍷 Truita francesa amb enciam i blat de moro 🍷 logurt natural 🍌 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa i porro 🍷 Fideus a la cassola de peix 🍷 🐟 Poma 🍏 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta seca 🍷 Hamburguesa vegetal amb enciam i olives 🍷 🍌 Síndria 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures 🍷 Peix arrebossat amb tomàquet i blat de moro 🍷 🍌 Gelat 🍌
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Amanida de lleties i fruits secs / Nespres	Cuscús amb verdures / Hamburguesa de lluç i gambes amb tomàquet / Meló	Escalivada / Ous remenats Pa integral / Maduixes	Crema de carbassó / Pernil a la planxa amb remolatxa / Pa integral / Pinya	Gaspatxo / Crepes de salmó i formatge / Síndria
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga 🍷 Espaguetis amb sofregit vegetal 🍷 Poma 🍏 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs integral 🍷 Truita de francesa amb enciam i olives 🍷 logurt natural ecològic 🍌 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdura 🍷 Lleties guisades 🍷 Kiwi 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta tendra 🍷 Truita francesa amb enciam i pastanaga 🍷 Síndria 🍷 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de patata, tonyina, tomàquet, i olives 🍷 Nuggets de bròquil amb enciam 🍷 Meló 🍌
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Vichyssoise / Cuixa de pollastre a la planxa / Cireres	Amanida de lleties amb espinacs, ceba, pastanaga i nous / Maduixes	Verdures saltejades / Sèpia a la planxa amb ruca / Pa integral / Pera	Albergínia farcida de verdures / Truita francesa amb pa amb tomàquet / Maduixes	Sopa de Meló / Entrepà de pollastre amb pebrot escalivat / Compota
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
FESTA	FESTA	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'espivals integrals 🍷 Truita francesa amb enciam 🍷 Meló 🍌 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures 🍷 Arròs a la cassola de peix 🍷 🐟 Poma 🍏 	<ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise 🍷 Macarrons amb sofregit vegetal 🍷 Gelat 🍌
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Crema freda de carbassó / Pollastre a l'all amb patates al forn / Cireres	Tabulé amb verdures i gambes / Préssec	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre / Truita de patata / Poma	Amanida de soja verda amb enciam, tomàquet, ceba i poma / Prunes	Crep de verdures i formatge / Poma