

Proposta de sopars

OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Cigrons saltejats amb hortalisses Lluç a la planxa amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps 1	Amanida de quinoa Pollastre a la planxa amb guarnició de ceba caramel·litzada Fruita del temps 2	Bledes amb patata Bistec de vedella a la planxa i guarnició d'enciam logurt natural 3	Espirals amb salsa de tomàquet Truita de formatge amb guarnició de carbassó al forn Fruita del temps 4	Arròs amb verdures Bacallà a la planxa amb guarnició de samfaina al forn Fruita del temps 5
Crema de llegums Gall d'indi a la planxa amb guarnició d'enciam i blat de moro Fruita del temps 8	Puré de carbassa Salmó al forn amb guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps 9	Cigrons saltejats amb verdures Lluç a la romana i guarnició d'enciam i tomàquet xerri Fruita del temps 10	FESTA 11	FESTA 12
Amanida d'arròs Truita de carbassó i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps 15	Cuscús amb hortalisses Gall dindi a la planxa i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural 16	Macarrons amb orenga Sípia a la planxa amb all i julivert Fruita del temps 17	Llenties amb hortalisses Truita a la francesa amb guarnició d'enciam i pastanaga Fruita del temps 18	Bròquil amb patata Lluç a la planxa amb guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps 19
Puré de patata Llom a la planxa amb samfaina Fruita del temps 22	Llenties estofades amb hortalisses Truita de patates i amanida d'enciam i olives logurt natural 23	Arròs amb verdures Fogoner al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps 24	Amanida de quinoa Ous remenats amb gambetes i espàrrecs verds Fruita del temps 25	Empedrat de mongetes blanques Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps 26
Vichyssoise amb crostons Truita de tonyina i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural 29	Sopa de brou amb pistons Aletes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps 30	Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet Fogoner a la planxa amb guarnició d'albergínia al forn Fruita del temps 31		