

Proposta de sopars

OCTUBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana.	Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.		Arròs saltejat Tofu amb mica de salsa de soja i guarnició de ceba Fruita del temps 1	Amanida d'enciams i taronja Hamburguesa de vedella amb guarnició d'hummus Fruita del temps 2
Espinacs a la catalana Trita de formatge Fruita del temps 5	Amanida d'arròs Cuixa de pollastre a la planxa i guarnició de ceba Fruita del temps 6	Trinxat de col i patata Ous farcits de cavalla Fruita del temps 7	Crema de carbassa Llobarro a la planxa amb tomàquet Fruita del temps 8	Amanida caprese Coca de recapte amb mica de salmó Fruita del temps 9
FESTIU 12	Amanida variada amb codony i fruits secs Albergínia farcida Fruita del temps 13	Bulgur saltejat amb bolets Sípia a la planxa i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps 14	Coliflor amb patata Bistec de vedella i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps 15	Crema de carbassó Seitan a la planxa i guarnició de xips de moniato Fruita del temps 16
Mongeta tendra amb patata Conill a la planxa Fruita del temps 19	Minestra de verdures Seitons arrebossats Fruita del temps 20	Sopa de peix amb quinoa Llom de porc a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps 21	Bledes amb patata Trita francesa i guarnició de tomàquets xerri Fruita del temps 22	Amanida variada amb ou dur i vinagreta Biquini de formatge i mica de sobrassada Fruita del temps 23
Carxofes amb encenalls de pernil Costelletes de xai i patata al caliu Fruita del temps 26	Crema de verdures Rellom de vedella i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps 27	Mill amb verdures Tempeh a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps 28	Patates gratinades Ous remenats amb alls tendres Fruita del temps 29	Espirals amb tomàquet Llucets fregits i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps 30