

Proposta de sopars

FEBRER 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Llenties saltejades amb pastanaga i ceba Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps	2 Verdures de temporada saltejades amb espècies Conill al forn amb allet i patates cub Fruita del temps	3 Sopa de ceba amb torrades i formatge gratinat Gallineta a la planxa i guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	4 Blat sarraí amb verdures Trita a la francesa i amanida d'enciam i olives logurt natural	5 Amanida completa amb fruits secs i taronja Arròs basmati al wok amb pollastre Fruita del temps
8 Mongeta tendra amb patata Brotxetes de vedella marinades i amb verdures Fruita del temps	9 Crema de llegums amb crostons Rogers a la planxa i guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	10 Bledes saltejades amb patata i pernil Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	11 Amanida completa amb daus de formatge Albergínies farcides amb bolonyesa vegetal Fruita del temps	12 Sopa de quinoa amb verdures Gall dindi arrebossat i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps
15 FESTA	16 Espirals amb verdures Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja Fruita del temps	17 Amanida tèbia de llenties Trita de patata i ceba amb pa amb tomàquet torrat logurt natural	18 Bròquil amb patata Pollastre a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	19 Verdures a la planxa Pastís d'arròs amb carn picada Fruita del temps
22 Sopa de peix amb sèmola d'arròs Conill a la planxa i guarnició de patata al caliu Fruita del temps	23 Amanida completa amb mandarina i sèsam Entrepà complet d'hamburguesa vegetal logurt natural	24 Mongetes blanques amb oli Llobarro al forn amb llimona i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	25 Espaguetis al pesto Remenat d'ou amb allet i espàrrecs i amanida d'enciam Fruita del temps	26 Crema de pastanaga Tires de pollastre arrebossades amb salsa de mostassa Fruita de temps

