

# Proposta de sopars

## MAIG 2021

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Espirals amb verdures <b>3</b> Lluç gratinat al forn i amanida d'enciam i cogombre logurt natural	Bledes amb patata <b>4</b> Llobarro al forn amb tomàquet, porro i pastanaga Fruita del temps	Arròs al curri <b>5</b> Remenat d'espàrrecs amb guarnició d'amanida d'enciam, blat de moro i tomàquet Fruita del temps	Sopa de brou amb pasta <b>6</b> Seitan amb salsa de verdures Fruita del temps	Patates amb pebre vermell <b>7</b> Pollastre a la planxa amb guarnició d'escalivada Fruita del temps
Llenties saltejades amb verdures <b>10</b> Truita de ceba i carbassó amb enciam Fruita del temps	Crema de verdures amb fruita seca picada <b>11</b> Brotxetes de gall dindi amb ceba i pebrot Fruita del temps	Arròs al forn <b>12</b> Calamars a la romana amb pebrot verd al forn Fruita del temps	Mill de verduretes <b>13</b> Conill a la planxa amb guarnició de carxofa al forn Fruita del temps	Hummus amb palets i verdures crues <b>14</b> Ous gratinats amb pernil i guarnició d'amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural
Macarrons integrals a napolitana <b>17</b> Truita de xampinyons i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita del temps	Bròquil amb patata <b>18</b> Gall dindi a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida de llenties <b>19</b> Fogoner al forn amb llimona i guarnició de pèsols Fruita del temps	Torrada d'escalivada <b>20</b> Tempeh a la planxa amb guarnició de ceba confitada i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural	<b>FESTIU</b> <b>21</b>
<b>FESTIU</b> <b>24</b>	Espinacs a la catalana <b>25</b> Pollastre a la taronja amb amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	Arròs tres delícies <b>26</b> Truita francesa amb tomàquet natural i cogombre Fruita del temps	Sopa de brou <b>27</b> Calamars a la romana amb amanida d'enciam, olives i pastanaga Fruita del temps	Amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa ratllada <b>28</b> Cigrons saltejats amb pebre vermell Fruita del temps
Espirals amb tomàquet <b>31</b> Orada a la planxa amb guarnició de samfaina Fruita del temps				