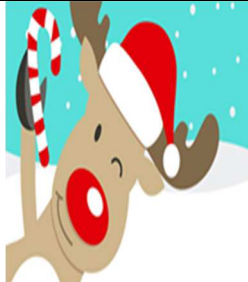


# PICANT DE MANS

## PROPOSTA DE SOPARS DESEMBRE I GENER 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Macarrons napolitana amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i panses Iogurt ecològic</p> <p>Amanida i ou Trita d'espínacs amb panses i pinyons I amanida de cogombre i tomàquets xerris</p>	<p>Crema de pastanaga Salsitxes al forn amb bolets saltejats Fruita del temps</p> <p>Arròs i peix Sopa de peix amb arròs, pastanaga i mandonguilles de peix</p>	<p>Llenties de l'Àvia Trita de formatge amb enciam i poma Fruita del temps</p> <p>Verdura i pollastre Pernil de pollastre al forn amb trinxat de col i patata</p>	<p>Sopa de brou amb pistons Llom al forn amb ceba i pastanaga cuita Fruita del temps</p> <p>Amanida i peix 1 llesca de pa de pagès amb rodanxes de tomàquet, formatge fresc i anxoves o sardines de llaua</p>	<p>Arròs amb verdures de temporada Pollastre arrebossat amb xips Fruita del temps</p> <p>Crema i carn Crema de carbassa i cigrons Hamburguesa de pollastre a la planxa</p>	<p>Del 3 al 7 de Desembre</p> <p>Del 21 al 25 de gener</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Espirals amb salsa blanca (tofu fumant i beguda de civada) Maira enfarinada amb enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>Crema i ou Crema de pèsols i truita de gambes</p>	<p>Crema de carbassó Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps</p> <p>Pasta i peix Margarites amb sofregit de tomàquet, xampinyons i tonyina</p>	<p>Sopa de brou amb estrelletes Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita del temps</p> <p>Amanida i carn Llibret de llom amb enciam, blat de moro i fruits secs</p>	<p>Arròs amb tomàquet Ous remenats amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>Verdura i peix Tonyina a la planxa amb soja i verdures a la planxa (amb patata al caliu)</p>	<p>Cigrons amb espínacs Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga i magrana Iogurt ecològic Verdura i au Pinxos de pollastre amb verdures i quinoa estil thai</p>	<p>Del 10 al 14 de Desembre</p> <p>Del 28 de Gener al 1 de Febrer</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Tallarines a la carbonara amb bacon Filet de bacallà al forn amb salsa de tomàquet i ceba Fruita del temps</p> <p>Amanida i carn Salsitxes al forn amb amanida de rúcula, pernil ibèric i formatge fresc</p>	<p>Patata i mongeta tendra Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps</p> <p>Sopa i peix Sopa de cabell d'àngel Salmó planxa amb tires de carbassa fregides</p>	<p>Crema de pastanaga Paella mixta Fruita del temps</p> <p>Verdura i ou Ous farcits de tonyina amb rotllets de pernil dolç i puntes d'espàrrecs</p>	<p>Llenties guisades amb pernil Croquetes de bacallà amb enciam i magrana Fruita del temps</p> <p>Verdura i au Saltejat de bolets amb all i julivert Aletes de pollastre</p>	<p>Escudella de Nadal amb galets Pollastre guisat amb prunes Neules i Torrons</p> <p>Crema i ou Crema de verdures Trita a la francesa</p>	<p>Del 17 al 21 de Desembre</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
	<p>Llenties guisades amb pernil Croquetes de bacallà amb enciam i magrana Fruita del temps</p> <p>Verdura i au Saltejat de bolets amb all i julivert Aletes de pollastre</p>	<p>Bròquil amb patates Hamburguesa amb tomàquet al forn Iogurt ecològic</p> <p>Amanida i ou Amanida variada Ous remenats amb patates fregides (elaborades amb oli d'oliva)</p>	<p>Espaguetis a la bolonyesa vegetal Lluç arrebossat amb pastanaga baby Fruita del temps</p> <p>Sopa i conill Sopa de verdures amb pasta Conill a la brasa o al forn</p>	<p>Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patates amb enciam i olives Fruita del temps</p> <p>Verdura i peix Hamburguesa de peix amb ceba caramel·litzada i api amanit</p>	<p>Del 7 al 11 de gener</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Coliflor amb patata i beixamel Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i verdures Fruita del temps</p> <p>Arròs i peix Sopa d'arròs Sèpia a la planxa</p>	<p>Sopa de lletres Pollastre a la planxa amb carbassó forn Iogurt ecològic</p> <p>Amanida i ou Tomàquet amb mozzarella Trita d'albergínia</p>	<p>Macarrons napolitana amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat Maira enfarinada amb enciam i blat de moro Fruita del temps Verdura i carn Mongeta tendra, amb patata i pastanaga (es pot afegir maionesa casolana) Bistec de vedella planxa</p>	<p>Cigrons amb xoriç Trita d'espínacs amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps</p> <p>Crema i au Crema de porros Filets de pollastre arrebossats</p>	<p>Arròs amb tomàquet Seitá arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>Verdura i peix Espínacs a la crema Lluç al forn amb patates</p>	<p>Del 14 al 18 de Gener</p>

[www.picantdemans.cat](http://www.picantdemans.cat)

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192

Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda

[mdicenta@spainutricio.com](mailto:mdicenta@spainutricio.com)

Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT000612