

PROPOSTA DE SOPARS FEBRER I MARÇ 2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Llenties guisades Trita de formatge amb rodanxes de tomàquet logurt ecològic</p> <p>Verdura i carn Rodanxes de botifarra planxa amb wok de verdures</p>	<p>Mongeta tendra i patata Seità arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>Sopa i peix Sopa de cabell d'àngel Nero planxa amb espàrrecs verds</p>	<p>Sopa d'arròs Pollastre a la llimona amb patates fregides Fruita del temps</p> <p>Verdura i ou Trita d'espínacs amb una llesca de pa amb tomàquet</p>	<p>Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh) Maira enfarinada amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>Verdura i carn Hamburguesa de conill amb coliflor amb patata i beixamel</p>	<p>Crema de pastanaga Vedella rostida amb bolets Fruita del temps</p> <p>Sopa i ou Sopa meravel·la Ous durs farcits amb tonyina i enciam juliana</p>	<p><i>Del 5 al 9 de febrer</i></p> <p><i>Del 12 al 16 de març</i></p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Arròs amb sofregit de tomàquet Trita de patates amb enciam i olives Fruita del temps</p> <p>Verdura i au Filet de pollastre a les fines herbes amb carxofes fregides</p>	<p>Tallarines amb crema d'espínacs Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>Patata i carn Llom a la planxa amb puré de patata i tires de pebrot vermell</p>	<p>Pèsols amb patates Hamburguesa vedella amb tomàquet al forn logurt ecològic</p> <p>Sopa i peix Sopa meravel·la Sèpia a la planxa amb all julivert i pastanaga ratllada</p>	<p>Crema de carbassa i moniato Rodó de gall dindi al forn amb xips Fruita del temps</p> <p>Amanida i ou Ou ferrat amb una llesca de pa i cabdell d'enciam amb anxova</p>	<p>Cigrons amb xoriç Croquetes de bacallà amb enciam i poma Fruita del temps</p> <p>Verdura i au Espínacs saltats amb panses i pinyons i cuixeta de pollastre al forn</p>	<p><i>De 12 al 16 de febrer</i></p> <p><i>Del 19 al 23 de març</i></p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Arròs amb tomàquet Seità arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps</p> <p>Verdura i peix Salmó al forn amb verduretes</p>	<p>Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb carbassó forn logurt ecològic</p> <p>Amanida i ou Trita de patates amb canonges i taquets de pernil dolç</p>	<p>Crema de carbassó Salsitxes de porc al forn amb tomàquet amanit i seques Fruita del temps</p> <p>Verdura i peix Filets de daurada al forn amb albergínia arrebossada i fregida</p>	<p>Espirals carbonara Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba Fruita del temps</p> <p>Crema i au Crema de pèsols Hamburguesa de pollastre a la planxa</p>	<p>Llenties de l'àvia Trita d'albergínia amb enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>Arròs i peix Sopa d'arròs amb mandonguilles de peix i pastanaga</p>	<p><i>Del 19 al 23 de Febrer</i></p> <p><i>Del 26 al 30 de març</i></p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Macarrons a la bolonyesa Lluç al forn amb enciam, blat de moro i panses logurt ecològic</p> <p>Verdura i carn Bistec planxa amb tires de carbassa</p>	<p>Estofat de patates i sèpia Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet Fruita del temps</p> <p>Sopa i peix Sopa de pistons Calamars a la romana amb enciam</p>	<p>Cigrons amb espínacs Trita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps</p> <p>Verdura i peix Hamburguesa de peix amb carxofes al forn i patata caliu</p>	<p>Crema de pastanaga Fricandó de vedella Fruita del temps</p> <p>Pasta i pollastre Sopa de galets Cuixeta de pollastre forn ceba i tomàquet</p>	<p>Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>Amanida i ou Tomàquet farcit de tonyina Ous remenats amb mantega</p>	<p><i>Del 26 de Febrer al 2 de març</i></p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Espaguetis amb salsa blanca (tofu fumat i beguda de civada) Maira enfarinada amb enciam i blat de moro Fruita del temps</p> <p>verdures i ou Quiche amb verdures i amanida</p>	<p>Crema de porros Mandonguilles amb xampinyons Fruita del temps</p> <p>Pasta i peix Espirals amb all, xampinyons i gambetes</p>	<p>Sopa de brou amb verduretes Pollastre al forn amb patates fregides Fruita del temps</p> <p>Amanida i carn Llibret de llom amb amanida variada</p>	<p>Arròs amb tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita del temps</p> <p>Verdura i carn Albergínies farcides de carn i verdures gratinades</p>	<p>Llenties guisades Pit de gall dindi planxa amb enciam i tomàquet i magrana logurt ecològic</p> <p>Verdura i peix Tonyina marinada amb soja amb mongeta tendra saltada amb pernil</p>	<p><i>Del 5 al 9 de març</i></p>

www.picantdemans.cat

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192

Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda

mdicenta@spainutricio.com

Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT0006122