

PICANT DE MANS

PROPOSTA DE SOPARS FEBRER I MARÇ 2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb ceba i pastanaga Fruita del temps Crema i ou Crema de verdures i truita de formatge	Crema de carbassa Mandonguilles a la jardineria Fruita del temps Amanida i carn Llibret de llom amb tomàquet i ceba	Sopa de brou Pollastre amb prunes Fruita del temps Pasta i peix Espirals amb sofregit de tomàquet, xampinyons i tonyina	Fideus a la cassola Truita a la francesa amb enciam juliana, blat de moro i olives Fruita del temps Verdura i carn Albergínies farcides de carn i gratinades	Cigrons amb espinacs Croquetes amb enciam i remolatxa Iogurt ecològic Verdura i peix Tonyina marinada amb soja amb mongeta tendra saltada amb pernil	Del 1 al 3 de febrer Del 6 al 10 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Llenties amb arròs Seità arrebossat amb xips de carbassó Iogurt ecològic Amanida i carn Botifarra planxa amb amanida i taquets de formatge	Patata i mongeta tendra Vedella amb bolets Fruita del temps Sopa i peix Sopa de cabell d'àngel Nero planxa amb tires pebrot	Crema de porros Canelons gratinats Fruita del temps Verdura i ou Truita d'espinacs amb una llesca de pa amb tomàquet	Sopa meravel·la Pollastre a la llimona amb patates fregides Fruita del temps Amanida i peix Calamars a la romana amb enciam juliana	Espaguetis a la bolonyesa vegetal Maira enfarinada amb enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura i ou Caldo vegetal Ous durs farcits de pastanaga i maionesa a	Del 6 al 10 de febrer Del 13 al 17 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Arròs amb verdures de temporada Truita de patates amb enciam i olives Fruita del temps Verdura i au Filet de pollastre a les fines herbes amb carxofes fregides	Sopa de pistons Llom al forn amb compota de poma Fruita del temps Patata i peix Calamarsets planxa amb puré de patata	Crema de bròquil Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada Iogurt ecològic Sopa i au Sopa meravel·la amb i minimandonguilles de pollastre	Macarrons carbonara vegetal Lluç arrebossat amb pastanaga baby Fruita del temps Amanida i ou Ou ferrat amb una llesca de pa i cabdell d'enciam amb anxova	Mongetes amb blanques saltejades Croquetes de bacallà amb enciam i panses Fruita del temps Verdura i peix Crema de coliflor Filets de cavalla al forn	De 13 al 17 de febrer Del 20 al 24 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Coliflor amb patata i beixamel Salsitxes de porc al forn amb tomàquet amanit Fruita del temps Arròs i peix Sopa d'arròs amb mandonguilles de peix i pastanaga	Sopa de lletres Pollastre a la planxa amb carbassó forn Iogurt ecològic Amanida i ou Truita de patates amb canonges i taquets de pernil dolç	Arròs amb tomàquet Seità arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps Verdura i carn Llom planxa amb albergínia arrebossada i fregida	Espirals amb crema d'espinacs Bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba Fruita del temps Crema i au Crema de pèsols Filet de pollastre planxa	Cigrons amb xoriç Truita d'albergínia amb enciam i olives Fruita del temps Verdura i peix Salmó al forn amb verduretes	Del 20 al 24 de febrer Del 27 al 31 de març
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
Tallarines a la bolonyesa Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i panses Iogurt ecològic Verdura i carn Bistec planxa amb espàrrecs verds saltats	Estofat de patates Llom al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps Sopa i au Sopa de peix Gall dindi a la planxa	Llenties de l'àvia Truita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps Verdura i peix Hamburguesa de peix amb carbassó al forn	Arròs milanesa Nuggets de pollastre amb xips Fruita del temps Pasta i pollastre Sopa de galets Cuixeta de pollastre forn amb verduretes	Crema de pastanaga Salsitxes amb bolets saltejats Fruita del temps Amanida i ou Tomàquet farcit de tonyina Ous remenats amb mantega	Del 27 de febrer al 3 de març

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