



PICANT DE MANS

PROPOSTA DE SOPARS JUNY 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Arròs amb tomàquet Seità arrebossat amb enciam i olives Fruita del temps Verdura i peix Sardines al forn amb espàrrecs verds i patata caliu</p>	<p>Bròquil amb patata Pollastre a la planxa amb carbassó forn Gelat Amanida i ou Amanida de canonges amb pastanaga ratllada, blat de moro, tomàquets xerris i ou dur</p>	<p>Empedrat de mongetes seques Salsitxes de porc al forn amb tomàquet amanit Fruita del temps Verdura i peix Rap al forn amb arròs blanc i trossets de remolatxa crua</p>	<p>Amanida de pasta Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba Fruita del temps Crema i carn Crema de pèsols Hamburguesa de conill a la planxa</p>	<p>Llenties de l'àvia Trita la francesa amb enciam i blat de moro Fruita del temps Pizza casolana feta a casa (amb mozzarella, sofregit de tomàquet, tonyina i verdures al gust)</p>	<p>Del 4 al 8 de Juny</p>
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	PERIODE
<p>Macarrons a la bolonyesa Lluç al forn amb enciam, blat de moro i panses Iogurt ecològic Verdura i pollastre Filets de pollastre marinats amb llimona a la planxa amb carbassó al forn i patata caliu</p>	<p>Ensaladilla russa Pit de gall dindi a la planxa amb rodanxes de tomàquet Fruita del temps Amanida i peix Calamars a la romana amb cabdells d'enciam i trossets de pebrot vermell cru</p>	<p>Cigrons amb espinacs Trita de formatge amb enciam i olives Fruita del temps Verdura i carn Albergínies farcides de carn amb sofregit de tomàquet</p>	<p>Crema freda de pastanaga Fricandó de vedella Fruita del temps Pasta i peix Espaguetis amb xampinyons, gambetes i all</p>	<p>Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amb enciam i cogombre Fruita del temps Verdura i ou Coliflor i bròquil al vapor Trita de patates i ceba</p>	<p>Del 11 al 15 de Juny</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 Verdures i ou Ous passats per aigua amb una llesca de pa i espinacs saltejats amb panses i pinyons</p>	<p>Vichyssoise Mandonguilles guisades amb xampinyons Fruita del temps Pasta i peix Amanida variada amb llacets de pasta i palets de cranc</p>	<p>Amanida de patata Pollastre al forn amb verduretes Fruita del temps Amanida i carn Llibret de llom amb rodanxes de tomàquet</p>	<p>Arròs amb tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura i peix Mongeta tendra i patata i llenguado a la meuniere</p>	<p>Llenties guisades Pit de gall dindi arrebossat amb enciam i tomàquet Gelat Verdura i peix Salmó al forn amb pastanagues baby</p>	<p>Del 18 al 22 de Juny</p>

www.picantdemans.cat

Menjador Sinera: 667480973

Sobirans: 667480192



Els menús han estat revisats per Mònica Dicenta Boluda
mdicenta@spainutricio.com www.spainutricio.com
 Diplomada en Nutrició i Dietètica. Núm.Col·legi de Dietistes - Nutricionistes: CAT000612