

Proposta de SOPARS Octubre 2020

				Divendres 1
				<p><i>Mongeta verda saltejada amb all i ametlla</i></p> <p><i>Truita de formatge amb tomàtiga trempada</i></p> <p><i>Fruita</i></p>
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
<p><i>Crema de carabassó</i></p> <p><i>Croquetes casolanes de pollastre amb ensalada</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Wok de verdures amb tallarines</i></p> <p><i>Llom de porc a la planxa</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Saltat de bledes amb monei</i></p> <p><i>Sardines al forn</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Sopa de verdures amb arròs</i></p> <p><i>Truita de patata amb ensalada</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Ensalada tèbia de mongetes blanques i mongeta tendra</i></p> <p><i>Pizza casolana</i></p> <p><i>Fruita</i></p>
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
<p><i>Mongeta verda saltejada amb all i ametlla</i></p> <p><i>Truita de formatge amb tomàtiga trempada</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Ravenets</i></p> <p><i>Cuscús amb verdures i cigrons</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Coliflor gratinada amb formatge</i></p> <p><i>Ou fregit amb pa moreno amb tomàtiga</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Ensalada variada amb llenties</i></p> <p><i>Crepes de xampinyons i formatge</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Puré de porro, pastanaga i patata</i></p> <p><i>Conill torrat amb picada d'all i julivert</i></p> <p><i>Fruita</i></p>
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
<p><i>Ensalada variada</i></p> <p><i>Llom al forn amb patata</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Arròs caldós amb verdures</i></p> <p><i>Croquetes casolanes de formatge i nous amb ensalada</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Crema de porro i carbassa</i></p> <p><i>Truita de mongetes blanques, all i julivert amb pa amb oli</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Brou vegetal amb fideus</i></p> <p><i>Rap arrebossat amb ensalada</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Ensalada amb llenties</i></p> <p><i>Ous amb tomàtiga amb pa moreno</i></p> <p><i>Fruita</i></p>
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
<p><i>Bullit de patata, col, pastanaga, ceba i ou</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Ravenets</i></p> <p><i>Arròs amb verdures i fruita seca</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Crema de porros amb crostons</i></p> <p><i>Ou al forn amb espinacs</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Ensalada variada</i></p> <p><i>Espirals amb salsa de bolets i formatge sec ratllat</i></p> <p><i>Fruita</i></p>	<p><i>Ensalada de patata</i></p> <p><i>Brotxeta de peix a la planxa</i></p> <p><i>Fruita</i></p>