

SOPARS NOVEMBRE 2023	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana				Ravenets Arròs amb peix i pèsols Fruita	Ensalada variada Pizza casolana de ceba i tonyina Fruita
2a setmana	Tallarines amb verdures saltejades i tires de gall dindi Fruita	Crema de carabassa i monei Crepes de bolets i formatge Fruita	Ensalada de col llombarda i taronja Arròs tres delícies Fruita	Ensalada variada Rosada al forn amb ceba i patata Fruita	Bròquil gratinat amb beixamel Ous al plat amb pa moreno Fruita
3a setmana	Ravenets Gratinat de llenties i verdures amb formatge Fruita	Sopa meravella amb brou vegetal Conill torrat amb carxofa Fruita	Ensalada d'espínacs i taronja Espirals amb picada d'all i nous Fruita	Bledes saltejades amb alls Raoles de ciurons amb salsa de tomàtiga Fruita	Ensalada variada Remenat d'ou amb bolets, all i julivert Fruita
4a setmana	Ravenets Arròs a la cubana amb ou fregit Fruita	Sèmola de blat de moro amb brou vegetal Daus de peix amb salsa de pastanaga i herbes Fruita	Ensalada variada Llom a la planxa amb patata al vapor amb picada d'all, ametlles i julivert Fruita	Enciam trempat amb pipes Lasanya de porro, bolets i carbassa amb beixamel i formatge Fruita	Ensalada variada Truita de patata i ceba Fruita
5a setmana	Ensalada variada Truita de carxofes amb pa amb oli Fruita	Crema de porro i pastanaga Croquetes casolanes d'espínacs Fruita	Sopa de ceba i tomillo Hamburguesa de llenties, flocs de civada i nous Fruita	Ravenets Arròs integral al curri (ceba, pastanaga, col, ametlles i panses) logurt natural	

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart

Col núm. CAT000056