

SE.3.3 PT Menú mensual

PROPOSTES DE SOPARS SALUDABLES

SETEMBRE 2024	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana del 5 al 9 MENÚ Diari Primer · Segon · Postre	SOPAR Amanida d'escarola, formatge magrana i nous Truita de carbassó	SOPAR Crema de carbassa Llom de salmó a la planxa	SOPAR Crema de porros Verat al forn amb herbes aromàtiques	SOPAR Bròquil al vapor amb oli d'oliva Pollastre a la planxa amb bolets	SOPAR Tomàquet amb alvocat, festucs amb olives Pizza casolana de tomàquet, mozzarella, ou i verdures de temporada
Setmana del 12 al 16 MENÚ Diari Primer · Segon · Postre	SOPAR Saltat de patates, bolets i julivert Truita d'espínacs i ceba	SOPAR Amanida de tomàquet i cogombre Orada al forn	SOPAR Quinoa tèbia amb pastanaga, ceba i carbassó Hummus amb bastonets de pastanaga, cogombre	SOPAR Amanida grega (tomàquet, cogombre, olives i feta) Bacallà al forn amb all i julivert	SOPAR Espàrrecs verds al forn Tacos de blat de moro amb pollastre i guacamole
Setmana del 19 al 23 MENÚ Diari Primer · Segon · Postre	SOPAR Crema de coliflor, ceba i poma Truita de xampinyons	SOPAR Amanida de remolatxa i nous Tonyina fresca amb puré de patata casolà	SOPAR Albergínia al forn amb formatge gratinat Sardines al forn	SOPAR Crema de remolatxa, ceba i poma Mini pizzes sense gluten de tonyina, tomàquet i mozzarella	SOPAR Saltejat de bledes i ametlles torrades Creps de fajol farcides de pernil dolç i formatge
Setmana del 26 al 30 MENÚ Diari Primer · Segon · Postre	SOPAR Verdures al forn Truita de porros i patata violeta	SOPAR Wook de verdures i bolets Sèpia a la planxa	SOPAR Carbassa al forn amb canyella Llobarro a la planxa	SOPAR Crema dolça de pastanaga i ceba Bacallà al vapor amb verdures	SOPAR Amanida de col llombarda, poma i panses Coca de verdures i mozzarella