SE.3.3 PT Menú mensual **PROPOSTES DE SOPARS SALUDABLES**




| NOVEMBRE 2024 | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|---|
| Setmana del 2 al 6<br>**MENÚ Diari** | Crema de carbassa i pastanaga<br>Truita d'espinacs | Amanida d'escarola, formatge fresc amb magrana i nous<br>Verat al forn amb moniato | Bròquil i patata al vapor amb ametlles<br>Salmó a la planxa | Crema de bolets, ceba, patata i porro<br>Pollastre al forn amb herbes aromàtiques | Amanida de canonges, poma i nous<br>Pizza casolana de tomàquet, mozzarella i verdures |
| Primer · Segon · Postre | | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural |
| Setmana de l'11 al 15<br>**MENÚ Diari** | Crema de xirivia i porro<br>Filet de lluç al papillota | Remolatxa i ceba al forn amb formatge fresc<br>Truita de carbassó | Crema de carbassa amb gingebre<br>Sardines al forn | Escalivada<br>Bacallà al forn amb salsa de tomàquet natural | Hummus amb bastonets de verdures<br>Arròs a la cubana |
| Primer · Segon · Postre | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural |
| Setmana del 16 al 20<br>**MENÚ Diari** | Albergínia al forn amb formatge ratllat<br>Croquetes de mill | Sopa de lletres<br>Truita de moniato i ceba | Rissotto de verdures<br>*Fajitas* amb carn i verdures | Quinoa amb ceba i pastanaga<br>Tonyina fresca a la planxa amb puré de patates casolà | Carbassa rostida amb romaní<br>Creps de fajol farcides d'espinacs, gambes i formatge |
| Primer · Segon · Postre | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural |
| Setmana del 23 al 27<br>**MENÚ Diari** | Lasanya de verdures<br>Llenguado | Crema de coliflor i poma<br>Pastís de peix | Espinacs saltats amb pinyons, panses i formatge ricota<br>Llobarro al forn amb herbes | Pasta fresca amb bolets i parmesà<br>Rap amb verduretes | Sopa de ceba gratinada<br>Ous al plat amb tomàquet |
| Primer · Segon · Postre | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural | Iogurt natural |

Col.legiat/da CAT001362