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

DESEMBRE 2024	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana del 30 al 4	**SOPAR**	**SOPAR**	**SOPAR**	**SOPAR**	**SOPAR**
MENÚ Diari	Quinoa amb carbassa i pastanaga	Albergínia la forn amb carn picada	Wook de verdures i fideus d'arrròs	Crema dolça amb pastanaga, carbassa i ceba	Bledes saltejades amb pernil
Primer · Segon · Postre	Hamburguesa de salmó amb moniatos al forn	Truita de bolets i alls tendres	Tonyina fresca a la planxa	Bruixes al airfryer enfarinades amb farina de cigró	Gall d'indi a filets amb xips de moniato al forn
BERENARS	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Setmana del 7 al 11	**FESTIU**	**FESTIU**	**SOPAR**	**SOPAR**	**SOPAR**
MENÚ Diari			Carbassa, ceba, porro al forn	Pastís d'espinacs i ou, amb panses i pinyons	Frittata d'ou amb verdures i formatge de cabra al forn
Primer · Segon · Postre			Hummus de llenties i moniato amb crudités de pastanaga	Lluç amb verduretes al vapor	Ous al plat amb pernil
BERENARS			logurt natural	logurt natural	logurt natural
Setmana del 14 al 18	**SOPAR**	**SOPAR**	**SOPAR**	**SOPAR**	**SOPAR**
MENÚ Diari	Patates al forn amb formatge ratllat	Rotllets de paper d'arròs amb verdures i bolets	Arròs de bròquil saltejat amb all	Rissotto de fajol, pastanaga i carbassó	Crema de pastanaga i ceba
Primer · Segon · Postre	Llenguado amb verduretes	Cua de rap a la planxa	Hamburguesa de peix	Saltejat de gambetes i allets	Saltejat de fideus d'arròs, verduretes, de tires de gall d'indi amb espàrrecs verds i ceba
BERENARS	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Setmana del 21 al 25	**SOPAR**	**FESTIU**	**FESTIU**	**FESTIU**	**FESTIU**
MENÚ Diari	Brou amb fideus de cigrons				
Primer · Segon · Postre	Truita de moniato i ceba				
BERENARS	logurt natural				

GARBÍ PERE VERGÉS

Col.legiat/da CAT001362