

DESEMBRE 2022

PROPOSTA DE SOPARS



DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
ALBERGÍNIA FARCIDA DE VERDURES AL FORN POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	FESTIU	CREMA DE COLIFLOR, BRÒQUIL I AMETLLES SEITONS FREGITS AMB LLIMONA I AMANIDA IOGURT	FESTIU	FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
MONGETA VERDA AMB PATATA LLIBRETS DE LLOM CASOLANS AMB AMANIDA IOGURT	SOPA DE BROU CASOLÀ LLENGUADO A LA PLANXA AMB ESPÀRRECS VERDS QUALLADA	HORTALISSES GRATINADES BROQUETES DE PEBROT, CEBA I GALL DINDI IOGURT AMB FRUITS VERMELLS	PURÉ DE CARBASSA AMB FORMATGET BACALLÀ AMB SALS DE TOMÀQUET QUÉFIR	AMANIDA AMB FORMATGE DE CABRA I ANOUS OUS REMENATS AMB ALLS TENDRES I GAMBETES MACEDÒNIA DE FRUITA
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21		
HUMMUS AMB BASTONETS DE PASTANAGA POLLASTRE AL CURRI AMB COUSCOUS IOGURT AMB AMETLLES	BLEDA AMB PATATA SALSIXES AMB SAMFAINA IOGURT	AMANIDA DE CANONGES, CHERRIES I FORMATGE FRESC CRESTES CASOLANES DE TONYINA AMB AMANIDA POMA AL FORN AMB CANYELLA		

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
COUSCOUS SALTAT AMB VERDURETES I PANSES LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE SALMÓ AMB ADVOCAT PIZZA CASOLANA VEGETAL IOGURT

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats! Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal lodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.



Un cop al mes, postre casolà



Dia dels Drets Humans