

SOPARS ESTIU – PRIMAVERA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1ª SETMANA	Carbassins farcits de quinoa i tonyina acompanyats de trempó Fruita	“Fajitas” de pollastre amb ceba, col llombarda, pebre vermell, groc i verd Fruita	Tumbet de llampuga amb tomàtiga, carbassí, albergínia i patata Fruita	Calamar a la planxa acompanyat d’ensalada de patata amb tomàtiga i ceba Fruita	Pa amb oli de pa de llavors amb tomàtiga fregada i formatge Ensalada de tomàtiga i formatge mozzarella trempada amb oli d’oliva i orenga Fruita
2ª SETMANA	Gaspatxo Rellom de porc al forn amb patata Fruita	Musclos al vapor acompanyat de patata i verdures bullides (bròquil, mongetes, pastanaga...) Fruita	Sopa de verdures amb pasta Bistec de vedella a la planxa amb lletuga Fruita	Bacallà a la mallorquina amb espinacs o bledes, patata, ceba i tomàtiga Fruita	Ou ferrat amb patates fregides casolanes Trempó Fruita
3ª SETMANA	Xampinyons saltejats amb picada d’all i julivert Calamar a la planxa amb tomàtiga i patata al forn Fruita	Wok de verdures (pebre verd, groc i vermell, ceba, brots de soja i salsa de soja) amb pasta integral i daus de pollastre Fruita	Salmó al papillote amb verdures i patata Fruita	Ous farcits (rovell de l’ou, tonyina i maionesa) amb amanida de patata amb lletuga, tomàtiga i ceba Fruita	Ensalada variada Pizza casolana amb salsa de tomàtiga natural, mozzarella, tonyina, xampinyons i rúcula Fruita
4ª SETMANA	Cuscús amb verdures (ceba, albergínia, carbassí i col) Truita de formatge amb cogombre amanit Fruita	Sopa de verdures amb pasta Brotxetes de pollastre i verdures Fruita	Verdures saltejades amb arròs basmati (carbassí, pastanaga i porro) Gambes al forn amb picada d’all i julivert Fruita	Gaspatxo Rotllets de pernil dolç i formatge acompanyats de lletuga Fruita	Crudités de verdures (pastanaga, cogombre, etc.) amb hummus Sandwich de pollastre i formatge Fruita
5ª SETMANA	Revoltillo d’ou amb tomàtiga acompanyat d’ensalada de quinoa amb ceba saltejada, lletuga, tomàtiga i nous Fruita	Tumbet de llom amb tomàtiga, carbassí, albergínia i patata Fruita	Arròs integral saltejat amb verdures (ceba, carbassí i colflori) amb ou bullit Fruita	Hamburguesa de soja texturitzada amb patates fregides casolanes acompanyada de trempó Fruita	Ensalada variada Pizza casolana amb salsa de tomàtiga natural, mozzarella, pollastre, tomàtigues cherry i rúcula Fruita