

# SOPAR RECOMANAT DE TARDOR-HIVERN

	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3	Setmana 4	Setmana 5
DILLUNS	<p>Crema de verdures.</p> <p>Salsitxes a la planxa amb tires de pebrot verd i vermell.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Amanida d'enciam amb germinats..</p> <p>Lasanya de tonyina.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Bledes amb patata.</p> <p>Espatlles de conill a l'allet.</p> <p>Làctic</p>	<p>Crema de verdures amb picatostes.</p> <p>Pinxos de gall d'indi amb escarola.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Crema de carabassó.</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet i ceba.</p> <p>Làctic.</p>
DIMARTS	<p>Amanida de tomàquet, formatge fresc i tonyina amb orenga per damunt.</p> <p>Truita de patata, carbassó i ceba.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Espinacs amb patata.</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet.</p> <p>Macedònia.</p>	<p>Crema de carbassó.</p> <p>Filet de gall d'indi a la planxa amb pastanaga rallada i blat de moro.</p> <p>Macedònia.</p>	<p>Mongeta verda saltejada amb pernil salat.</p> <p>Corder a la planxa.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Bledes amb patata.</p> <p>Llom a la planxa amb pastanaga rallada i blat de moro.</p> <p>Macedònia.</p>
DIMECRES	<p>Bledes amb patata.</p> <p>Peix a la planxa amb picada d'ametlla i raig e llimona amb pastanaga rallada.</p> <p>Macedònia.</p>	<p>Pèsols amb pernil salat.</p> <p>Peix al forn amb base de ceba i pastanaga..</p> <p>Làctic.</p>	<p>Espirals a la bolonyesa (amb salsa de tomàquet, carn picada de vedella i formatge ratllat).</p> <p>Làctic.</p>	<p>Amanida d'enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives.</p> <p>Biquinis de pernil dolç i formatge.</p> <p>Macedònia.</p>	<p>Sèmola d'arròs.</p> <p>Filet de vedella a la planxa amb cors de carxofa.</p> <p>Làctic.</p>
DIJOUS	<p>Sèmola d'arròs.</p> <p>Truita a la francesa amb rotlles de pernil dolç i formate i enciam.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Bròquil amb pastanaga saltejat a l'allet.</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates xips.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, espàrrecs blancs i olives.</p> <p>Pizza casolana de tonyina, xampinyons i formatge.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p>Arròs tres delícies.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Sopa de lletres.</p> <p>Peix a la plana amb patates fregides.</p> <p>Làctic.</p>
DIVENDRES	<p>Sopa Juliana (Pasta petita i trossets de verdures).</p> <p>Varetes de lluç amb patates fregides.</p> <p>Gelatina amb trossets de fruita del temps.</p>	<p>Crema de pastanaga.</p> <p>Truita a la francesa amb tomàquet amanit.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p>Cigrons estofats amb patata, pastanaga i ceba.</p> <p>Afegir-hi un ou dur ratllat.</p> <p>Làctic.</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàquet, xampinyons i pernil dolç. Afegir-hi formatge ratllat.</p> <p>Fruita del temps.</p>	<p>Bròquil gratinat</p> <p>Croquetes de peix amb tomàquet amanit.</p> <p>Fruita del temps</p>

