

PROPOSTA DE SOPARS

1a SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Cors de carxofa	Crema de carbassó	Mongetes amb tonyina	Alvocat amb tomàquet	Pizza casolana de mozzarella, pernil i xampinyons
Tires de pollastre amb ceba	Lluç enfarinat	Truita a la francesa	Peix blanc al vapor	Fruita del temps
logurt	Pera natural	logurt	Recuit amb mel	

2a SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Crema de porros	"Ensaladilla"	Hummus amb bastonets	Quinoa amb espàrrecs verds i cors de carxofa	Amanida de verds
Pollastre amb samfaina	Peix blanc al vapor	Truita de pernil	Recuit amb mel	Calamar planxa
logurt	Fruits vermells	logurt		Fruita del temps

3a SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Sopa tèbia de meló	Crema de pastanaga	Seitons amb bastonets	Mongetes amb hummus	Pizza casolana de mozzarella, tomàquet i alfàbrega
Gall d'indi a la llimona	Sepia amb pèsols	Truita de favetes	Peix blanc al vapor	Fruita del temps
logurt	Sindria	logurt	Recuit amb mel	

4a SETMANA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Mongeta verda amb ou dur i tonyina	Sopa freda de tomàquet amb formatge fresc	Espàrrecs verds	Crema tèbia de porros	Patata i mongeta
		Truita de patata i ceba	Espinacs amb pernil ibèric	Calamars a la planxa
logurt	Daus de bacallà	logurt	Poma al forn	Fruita del temps
	Meló			

ESCOLA INFANTIL MAFALDA

ASSESSOR NUTRICIONAL: JOSEP PONT | WWW.JOSEPPONT.COM