

## PROPOSTA SOPARS SETEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			13 Colflori amb patata Truita d'espínacs amb tomàtigues cherry trempades Fruita del temps	14 Gaspatxo Coca mallorquina (sense saïm) de verdures (de pebres torrats, de trempó, de bledes...) Fruita del temps
18 Ensalada de patata amb mongetes i tomàtiga Pollastre al forn amb verdures Fruita del temps	19 Sopa d'arròs Calamar a la planxa amb picada d'all i julivert acompanyat d'ensalada de patata, tomàtiga i ceba Fruita del temps	20 Trempó Peix, salmó a la planxa amb picada d'all i julivert acompanyat de patata al forn amanida amb romaní Fruita del temps	21 Quinoa amb verdures de temporada i daus de pollastre Fruita del temps	22 Peix, tonyina al forn amb verdures de temporada i patata amanida amb pebre bord Fruita del temps
25 Gaspatxo Ous fregits amb patates fregides casolanes Fruita del temps	26 Tombet de llom Fruita del temps	27 Ensalada d'arròs amb tomàtiga, lletuga, blat de les Índies Brotxetes de pollastre amb salsa de soja Fruita del temps	28 Hummus de ciurons amb crudités de pastanaga i cogombre Truita de patata amb tomàtiga trempada amb orenga Fruita del temps	29 Hamburguesa de soja texturitzada amb ceba, tomàtiga i lletuga acompanyada de patates fregides casolanes Fruita del temps

## PROPOSTA SOPARS OCTUBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>Saltejat de pasta amb verdures (xampinyons, carbassí, porro i pastanaga) i pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Quinoa amb verdures (albergínia, mongetes i ceba)</p> <p>Llom a la planxa amb tomàtiga trempada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Salmó a la planxa amb picada d'all i julivert amb arròs saltejat amb carbassí, bròquil i ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>5</p> <p>Ous farcits (rovell de l'ou, tonyina i maionesa) amb amanida variada de lletuga romana, tomàtiga i remolatxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Pa de llavors amb tomàtiga fregada i oli d'oliva amb pernil</p> <p>Tomàtiga tallada a daus trempada amb oli d'oliva amb formatge tendre i orenga</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Crema de verdures del temps</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb patata al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Bacallà a la mallorquina amb espinacs o bledes, patata, ceba i tomàtiga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Puré de carbassa</p> <p>Rotllets de pollastre farcits de pernil dolç i formatge acompanyats de pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verdures amb fideus</p> <p>Musclos al vapor acompanyats amb amanida variada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Mongetes saltejades amb pernil</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida variada</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Xampinyons saltejats amb picada d'all i julivert</p> <p>Calamar a la planxa amb tomàtiga i patata al forn</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Arròs saltejat amb verdures (cogombre, ceba, mongetes, pastanaga...) i ou bullit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Tonyina al "papillote" amb verdures de temporada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>"Fajitas" de pollastre amb ceba, col llombarda i pebre vermell, verd i groc</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Pizza casolana amb salsa de tomàtiga triturada (no sofregida), mozzarella, embotit de pitera d'indi i rúcula</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Verdures saltejades amb arròs basmati</p> <p>Gambes a la planxa o al forn amb picada d'all i julivert acompanyades de pastanaga ratllada amb tomàtiga trempada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Cuscús amb verdures (ceba, albergínia, carbassí i col)</p> <p>Truita de formatge amb cogombre amanit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Sopa lletretes amb brou de carn</p> <p>Broquetes de pollastre i verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Colflori i bròquil saltejat amb allets</p> <p>Orada al forn amb patata</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Sàndwich de pernil i formatge acompanyat d'enciam i tomàtiga</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Carbassins farcits d'arròs i verdures</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb tomàtiga trempada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Vichyssoise de porros</p> <p>Lluç arrebossat casolà amb farina de ciurons</p> <p>Fruita del temps</p>			

## PROPOSTA SOPARS NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Sopa lletretes amb brou de carn Broquetes de pollastre i verdures Fruita del temps	2 Bullit de verdures i patata amb pollastre Fruita del temps	3 Ensalada variada Pizza casolana amb base de colflori amb salsa de tomàtiga triturada (no sofregida), mozzarella i pernil dolç Fruita del temps
6 Puré de verdures Trita de xampinyons i ceba amb pastanaga ratllada Fruita del temps	7 Tumbet de llampuga amb pebres, carbassí, albergínia i patata Fruita del temps	8 Crema de carbassa Hamburguesa de soja texturitzada acompanyada d'ensalada de lletuga i alvocat Fruita del temps	9 Colflori i bròquil saltejat amb allets Salmó al forn amb patata Fruita del temps	10 Ensalada variada amb mango Ous ferrats amb patates fregides casolanes Fruita del temps
13 Tallarins saltejats amb verdures i daus de pollastre Fruita del temps	14 Tomàtigues farcides de quinoa, verdures i tonyina acompanyades de pastanaga ratllada Fruita del temps	15 Carbassa farcida de verdures amb ou bullit acompanyada de patata i tomàtiga al forn Fruita del temps	16 Sopa minestrone amb pasta Gambes a la planxa amb picada d'all i julivert acompanyades de cogombre amanit Fruita del temps	17 Crema de verdures Sàndwich de pernil i formatge acompanyat d'enciam i tomàtiga Fruita del temps
20 Mongetes saltejades amb pernil i allets Bacallà al forn amb patata Fruita del temps	21 Bistec de vedella amb salsa de tomàtiga casolana i xampinyons acompanyat d'arròs bullit Fruita del temps	22 Sopa meravella Croquetes de pollastre i espinacs casolanes acompanyades de verdures torrades Fruita del temps	23 Trita de ceba i patata acompanyada d'ensalada de lletuga, tomàtiga, pastanaga, cogombre i poma Fruita del temps	24 Pa de llavors amb tomàtiga fregada i oli d'oliva amb pernil serrà Tomàtiga tallada a daus trempada amb oli d'oliva amb formatge tendre i orenga Fruita del temps
27 Sopa estrelletes Revoltillo de gírgoles acompanyat d'ensalada variada Fruita del temps	28 "Fajitas" de pollastre amb ceba, col llombarda i pebre vermell, verd i groc Fruita del temps	29 Hamburguesa de lleties acompanyada de lletuga i patates fregides casolanes Fruita del temps	30 Arròs amb verdures Musclos al vapor Fruita del temps	

## PROPOSTA SOPARS DESEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Humus de cigrons amb crudités de verdures (pastanaga, cogombre...) Pa de llavors amb tomàtiga fregada i oli d'oliva amb tonyina Fruita del temps
4 Verdures saltejades amb salsa de soja Sardines a la planxa acompanyades de moniato Fruita del temps	5 Sopa lletretes amb brou de carn Broquetes de pollastre i verdures Fruita del temps	6 FESTIU	7 Cuscús amb verdures saltejades Ous amb salsa de tomàtiga Fruita del temps	8 FESTIU
11 Tallarines amb salsa de carbassa i daus de pollastre Fruita del temps	12 Espinacs a la crema Lluç a la planxa acompanyat de patata al vapor Fruita del temps	13 Arròs saltejat amb verdures de temporada i daus de salmó Fruita del temps	14 Bullit de verdures i patata amb un ou bullit Fruita del temps	15 Crema de verdures Sàndwich de formatge tendre amb hummus i tomàtiga Fruita del temps
18 Sopa de fideus amb brou de peix Salmó al <i>papillot</i> amb verdures Fruita del temps	19 Rostit de pollastre al forn amb verdures i patata Fruita del temps	20 Pastanaga ratllada amb blat de moro Calamar amb salsa de tomàtiga i ceba acompanyat d'arròs basmati Fruita del temps	21 Wok de pasta amb verdures de temporada amb tires de vedella Fruita del temps	22 Patata gratinada al forn Trita a la francesa acompanyada d'ensalada de lletuga i alvocat Fruita del temps

## PROPOSTA SOPARS GENER

<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<p>8 Puré de carbassa Rotllets de pollastre farcits de pernil dolç i formatge acompanyats de pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>9 Salmó al papillote amb verdures (porro, ceba, pastanaga...) i patata Fruita del temps</p>	<p>10 Saltejat de verdures i pollastre amb tallarins integrals Fruita del temps</p>	<p>11 Saltejat de pasta amb verdures (xampinyons, carbassí, porro i pastanaga) i gambes Fruita del temps</p>	<p>12 Ou ferrat amb patates fregides casolanes Rodanxes de tomàtiga trempades amb oli d'oliva i orenga Fruita del temps</p>
<p>15 Quinoa saltejada amb verdures Lluç al forn amb ceba Fruita del temps</p>	<p>16 Bullit d'ou (patata, pastanaga, mongetes tendres, col i ou) Fruita del temps</p>	<p>17 Patates amb mongetes tendres saltejades i amanides amb pebre bord Orada a la planxa Fruita del temps</p>	<p>18 Arròs integral amb salsa de verdures (tomàtiga, ceba, pebre vermell...) Salsitxes fresques de porc amb pastanaga ratllada Fruita del temps</p>	<p>19 Pastanaga ratllada trempada amb orenga i oli d'oliva Pizza casolana amb salsa de tomàtiga triturada (no sofregida), mozzarella, embotit de pitera d'indi i rúcula Fruita del temps</p>
<p>22 Crema de pastanaga i patata Remenat de verdures amb cogombre amanit Fruita del temps</p>	<p>23 Sopa d'arròs Musclos al vapor acompanyats amb amanida variada Fruita del temps</p>	<p>24 Bullit de rap amb patata, pastanaga, mongetes tendres i col Fruita del temps</p>	<p>25 Amanida variada Hamburguesa de peix amb ceba caramel·litzada, tomàtiga, formatge, rúcula i pa d'hamburguesa Fruita del temps</p>	<p>26 Colflori i bròquil saltejat amb allets Llom a la planxa amb patates fregides casolanes Fruita del temps</p>
<p>29 Espaguetis a la marinera amb verdures Fruita del temps</p>	<p>30 Carbassa farcida de verdures i carn picada acompanyada de patata al forn amanida amb pebre bord Fruita del temps</p>	<p>31 Sopa de pinyonet amb verdures Calamar a la planxa amb amanida variada Fruita del temps</p>		

## PROPOSTA SOPARS FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Calamar amb salsa de tomàtiga i ceba acompanyat d'arròs basmati Fruita del temps	2 Ensalada variada Ous fregits amb patates fregides casolanes Fruita del temps
5 Bullit de pollastre (patata, pastanaga, mongetes tendres, col i pollastre) Fruita del temps	6 Bacallà al forn amb verdures i patata Fruita del temps	7 Pitera de pollastre a la planxa acompanyada de <i>crudités</i> de pastanaga i cogombre amb hummus (paté de cigrons) Fruita del temps	8 Truita de patata acompanyada de xampinyons i mongetes saltejades amb picada d'all i julivert Fruita del temps	9 Pa de llavors amb tomàtiga fregada i oli d'oliva amb tonyina Tomàtiga tallada a daus trempada amb oli d'oliva amb formatge tendre i orenga Fruita del temps
12 Puré de verdures Ous remenats amb tomàtiga Fruita del temps	13 Albergínies farcides de soja texturitzada acompanyades d'ensalada variada amb alvocat Fruita del temps	14 Wok de pasta amb verdures (porro, xampinyons i mongetes tendres) amb tires de vedella Fruita del temps	15 Lluç al forn amb verdures i patata Fruita del temps	16 <i>Fajitas</i> de pollastre amb ceba, col llombarda, pebre vermell, pebre verd i pebre groc Fruita del temps
19 Sopa meravella Musclos a vapor acompanyats de cogombre amanit Fruita del temps	20 Carbassins farcits de verdures, quinoa i tonyina acompanyats de tomàtiques cherry Fruita del temps	21 Truita de patata i espinacs acompanyada de mongetes saltejades Fruita del temps	22 Bullit de rap (patata, pastanaga, mongetes tendres, bròquil i rap) Fruita del temps	23 Hamburgueses casolanes de soja texturitzada acompanyades de patates fregides casolanes i lletuga Fruita del temps
26 Amanida variada Pizza casolana amb salsa de tomàtiga triturada, mozzarella, pernil salat, alfàbrega, orenga i olives negres Fruita del temps	27 Sopa de fideus Llom a la plana acompanyat d'ensalada variada Fruita del temps	28 Colflori i bròquil saltejat amb allels Orada al forn amb patata Fruita del temps		

## PROPOSTA SOPARS MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTIU	2 FESTA ESCOLAR UNIFICADA
5 Puré de carbassí Brotxetes de pollastre i verdures Fruita del temps	6 Espinacs a la crema Pop amb patata bullida amanits amb pebre bord Fruita del temps	7 Bullit de rap (patata, pastanaga, mongetes tendres, bròquil i rap) Fruita del temps	8 Sopa d'arròs Remenat de verdures amb cogombre amanit Fruita del temps	9 Amanida variada Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada, tomàtiga, formatge, rúcula i pa d'hamburguesa Fruita del temps
12 Salmó al papillote amb verdures (porro, ceba, pastanaga...) i patata Fruita del temps	13 Pollastre al curri amb arròs integral acompanyat de lletuga Fruita del temps	14 Revoltillo de colflori i carbassí acompanyat de patata al forn Fruita del temps	15 Crema de verdures Musclos al vapor acompanyats amb amanida variada Fruita del temps	16 Ensalada variada Sàndwich de pernil i formatge Fruita del temps
19 Pastanaga ratllada amb blat de moro Calamar amb salsa de tomàtiga i ceba ("pica-pica") acompanyat d'arròs basmati Fruita del temps	20 Espaguetis saltejats amb gambetes, "surimis", ceba i tomàtiga Fruita del temps	21 Colflori i bròquil saltejat amb allets Haamburguesa de peix amb patates fregides casolanes Fruita del temps	22 Crema de verdures del temps Rotllets de pernil dolç i formatge tendre Fruita del temps	23 Pa de llavors amb tomàtiga fregada i oli d'oliva amb pernil serrà Tomàtiga tallada a daus trempada amb oli d'oliva amb formatge tendre i orenga Fruita del temps
26 Cuscús amb verdures Trita a la francesa acompanyada de pastanaga ratllada Fruita del temps	27 Lluç a la planxa amb salsa de tomàtiga acompanyat de verdures al vapor Fruita del temps			

## PROPOSTA SOPARS ABRIL

<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<p>9</p> <p>Mongetes saltejades amb xampinyons i alls</p> <p>Salmó a la planxa amb arròs integral bullit</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>1</p> <p>Truita de patata i espinacs acompanyada d'ensalada variada amb alvocat</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Sopa de pasta amb brou de carn</p> <p>Llom a la planxa amb colflori a la planxa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de col, tomàtiga i pastanaga</p> <p>Calamar a la planxa amb patata bullida amanida amb pebre bord</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Humus de cigrons amb crudités de verdures (pastanaga, cogombre...)</p> <p>Pa de llavors amb tomàtiga fregada i oli d'oliva amb tonyina</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Bacallà a la mallorquina amb espinacs o bledes, patata, ceba i tomàtiga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Colflori i bròquil saltejat amb allets</p> <p>Llom a la planxa amb patates fregides</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Bullit d'ou amb patata, pastanaga, mongetes tendres i col</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Verdures saltejades amb arròs basmati</p> <p>Gambes a la planxa o al forn amb picada d'all i julivert acompanyades de pastanaga ratllada amb tomàtiga trempada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Pizza casolana amb base de colflori amb salsa de tomàtiga triturada (no sofregida), mozzarella i pernil dolç</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb verdures saltejades amb quinoa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba</p> <p>Remenat de xampinyons acompanyat de tomàtiga trempada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Carbassins farcits de quinoa, verdures i tonyina acompanyats de pastanaga ratllada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Cuscús amb pollastre i verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Truita de patata i ceba acompanyada de mongetes saltejades amb pernil</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>"Espaguetis" de carbassí amb cues de gamba i salsa de mostassa</p> <p>Fruita del temps</p>				

## PROPOSTA SOPARS MAIG

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Llenguado al forn amb pastanaga, mongetes tendres i patata Fruita del temps	3 Crema de verdures del temps Ous farcits (rovell de l'ou, tonyina i maionesa) Fruita del temps	4 Humus de cigrons amb crudités de verdures (pastanaga, cogombre...) Pa de llavors amb tomàtiga fregada i oli d'oliva amb formatge Fruita del temps
7 Patata al forn amb bròquil i colflori gratinades Trita a la francesa amb pastanaga ratllada Fruita del temps	8 Ensalada variada amb poma Hamburguesa de lleties vermelles acompanyada de puré de patata Fruita del temps	9 Verdures del temps a la planxa (mongetes planes, pastanaga, ceba...) Rodó de vedella al forn amb salsa de verdures Fruita del temps	10 Crema de verdures del temps Gambes a la planxa o al forn amb picada d'all i julivert acompanyades de pastanaga ratllada amb tomàtiga trempada Fruita del temps	11 Amanida variada Pizza casolana amb salsa de tomàtiga triturada, mozzarella, tonyina i olives negres Fruita del temps
14 Tallarines de carbassí amb gambes, tomàtiques cherry i vinagreta de mostassa Fruita del temps	15 Verdures a la planxa Salmó al forn amb verdures de temporada i patata Fruita del temps	16 Patata, mongetes tendres i pastanaga bullides Remenat d'ou i xampinyons Fruita del temps	17 Tomàtiga trempada amb formatge tendre i orenga Pitera d'indiots amb salsa de verdures i arròs basmati Fruita del temps	18 Crema de verdures del temps Sàndwich de formatge i alvocat Fruita del temps
21 Sopa de verdures i fideus Tonyina a la planxa amb tomàtiga trempada Fruita del temps	22 Cuscús amb verdures saltejades Sèpia a la planxa amb amanida variada amb nous logurt natural	23 Mongetes saltejades amb pernil salat Pollastre al forn amb patata Fruita del temps	24 "Fajitas" de pollastre amb ceba, col llombarda i pebre vermell, verd i groc Fruita del temps	25 Escalivada amb bacallà i quinoa Fruita del temps
28 Arròs basmati saltejat amb verdures i daus de salmó amanit amb salsa de soja Fruita del temps	29 Amanida de tomàtiga, formatge tendre i alfàbrega Trita de verdures amb guarnició de quinoa Fruita del temps	30 Puré de verdures Rotllets de pollastre farcits de pernil dolç i formatge acompanyats de pastanaga ratllada Fruita del temps	31 Tallarins saltejats amb verdures i salsa de soja Musclos al vapor acompanyats de cogombre amanit Fruita del temps	

## PROPOSTA SOPARS JUNY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Trepó Pa de llavors amb tomàtiga fregada i oli d'oliva amb formatge Fruita del temps
4 Ous farcits (rovell de l'ou, tonyina i maionesa) amb amanida variada de lletuga romana, tomàtiga i remolatxa Fruita del temps	5 Colflori i bròquil saltejat amb allels Orada al forn amb patata Fruita del temps	6 Bullit de pollastre amb patata, pastanaga, mongetes tendres, bròquil i col Fruita del temps	7 Sopa meravella Musclos a vapor acompanyats de cogombre amanit Fruita del temps	8 Ensalada variada Pizza casolana amb salsa de tomàtiga triturada (no sofregida), mozzarella i pernil dolç Fruita del temps
11 Trepó Hamburguesa de soja texturitzada amb patates fregides casolanes Fruita del temps	12 Crema de verdures Calamar amb salsa de tomàtiga acompanyat d'arròs basmati Fruita del temps	13 Cuscús amb verdures saltejades Ous amb salsa de tomàtiga Fruita del temps	14 Gaspaxo amb crostons de pa Pitera de pollastre a la planxa amb picada d'all i julivert Fruita del temps	15 Humus de cigrons amb crudités de verdures (pastanaga, cogombre...) Pa de llavors amb tomàtiga fregada i oli d'oliva amb tonyina Fruita del temps
18 Pasta saltejada amb verdures, gambetes, salmó i pinya Fruita del temps	19 Carbassins farcits de quinoa, verdures i tonyina acompanyats de tomàtiga trempada Fruita del temps	20 Bistec de vedella a la planxa acompanyat de patata i bròquil gratinats Fruita del temps	21 Arròs saltejat amb verdures (cogombre, ceba, mongetes, pastanaga...) i ou bullit Fruita del temps	22 "Fajitas" de pollastre amb ceba, col llombarda i pebre vermell, verd i groc Fruita del temps