

MARÇ PROPOSTES DE SOPARS 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
POLLASTRE AL FORN AMB PATATA, TOMÀQUET I CEBA + FRUITA	SOPA + LLUÇ AMB BROCOLI + FRUITA	REMENAT D'OU AMB LLESCA DE PA I TOMÀQUET AMANIT + FRUITA	PASTIS DE PATATA, COL I CARN PICADA + FRUITA	BOQUERONS ARREBOSSATS AMB AMANIDA D'ARRÒS + FRUITA
9	10	11	12	13
CREMA DE CARBASSA, MONIATO I POMA + BRUIXA A LA PLANXA + FRUITA	MONGETA VERDA AMB PATATA I OU DUR + FRUITA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS I I QUINOA + FRUITA	SOPA + CARBASSÓ FARCIT DE BACALLÀ + FRUITA	ENSALADA (TOMÀQUET I ESPÀRRECS) + PA AMB OLI DE TRUITA + FRUITA
16	17	18	19	20
SOPA DE RAP AMB VERDURES I ARRÒS + FRUITA	CONILL AMB CEBA, CARBASSA I PATATA + FRUITA	MENESTRA DE VERDURES AMB OU DUR I TONYINA + FRUITA	HAMBURGUESA AMB ARRÒS I BROCOLI + FRUITA	SALTEJAT DE VERDURES AMB QUINOA I INDIOT + FRUITA
23	24	25	26	27
ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB CARXOFA I PATATA + FRUITA	PURÉ DE CARBASSÓ + TRUITA DE PATATA + FRUITA	POLLASTRE AL FORN AMB ESCALIVADA I ARRÒS + FRUITA	LLENGUADO A LA PLANXA AMB PATATA I ESPÀRRECS VERDS + FRUITA	LLOM AMB COL I PATATA + FRUITA
30	31			
ESPINACS A LA CATALANA + RAP AMB PURÉ DE MONIATO + FRUITA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET I LLESCA DE PA + FRUITA			