



## SOPARS

# GENER

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Setmana 1-3					
Setmana 08-10	<b>REIS MAGS</b>		Minestra de verdures Carn magra de porc amb ceba Fruita de temporada	Pèsols amb pernil Ous remenats amb espinacs i amanida Fruita de temporada	Arròs saltat amb hortalisses, cigrons i cúrcuma Fruita de temporada
Setmana 13-17	Espaguetis amb pebrots de tres colors i daus de salmó Fruita de temporada	Crema de llegums amb xips de moniato Truita d'albergínia i amanida iogurt natural	Coliflor gratinat Pit de pollastre amb llimona Fruita de temporada	Amanida verda Hummus de cigrons amb pa de pita Fruita de temporada	Arròs al vapor amb pastanaga i porro Sípia trossejada a la planxa Fruita de temporada
Setmana 20-24	Crema de porros Bistec de vedella amb daus de patata Fruita de temporada	Brou d'au amb galets Hamburguesa casolana de llegums Fruita de temporada	Rissoto d'espàrrecs Truita de tonyina amb amanida iogurt amb fruita	Patates amb bledes Llom arrebossat Fruita de temporada	Amanida de cigrons Sardines al forn amb all i julivert Fruita de temporada
Setmana 27-31	Arròs amb verdures Broqueta de gall dindi iogurt natural	Amanida de quinoa amb hortalisses fresques de temporada i cigrons amb vinagreta Fruita de temporada	Llacets amb xerris i mozzarella Truita de carxofes Fruita de temporada	Calçots en tempura Magra de porc amb mostassa Fruita de temporada	Wrap d'enciam, tomàquet, olives, lletnies i tonyina Macedònia natural



(1) Cereals que continguem gluten: blat, segol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis i productes a base de crustacis (3) Ous i productes a base d'ou (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacauts i productes a base de cacauts (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadamies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO<sub>2</sub> (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.



\*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Utilitzem verdura de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva per amanir i per coure. Menús planificats i revisats per Dietistes - Nutricionistes