






## PROPOSTA DE SOPARS OPCIONALS - FEBRER 2017

### ESCOLA RIUS I TAULET

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Duo de cremes de carbassó i de pastanaga	Minestra de verdures	Carbassó farcit amb peix blanc, gambetes i beixamel
		Peix blanc al forn amb crosta de verduretes i pa ratllat i enciam amb pebrot vermell	Hamburguesa de toffu a la planxa i enciam amb tomàquet amanit	
		Fruita del temps	Fruita del temps	Pudding de poma
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Bledes trinxades amb patates i oli d'oliva	Sopa minestrone amb pasta verdures i mongetes vermelles	Bròquil amb patates amb rajolí d'oli d'oliva	Crema fina de patates	Empanada casolana amb xamfaina i tonyina
Torrades amb margarina i salmó fumat	Rotllet de peix blanc amb verdures juliana	Truita a la francesa amb formatge i tomàquet picat amb cogombre	Broqueta de pollastre amb verdures i enciam amb tomàquet trinxat	
Fruita del temps	Poma al forn amb nata	Fruita del temps	Taronja amb canyella i nous	Fruita del temps
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Quinoa saltejada amb verduretes	"tallarines" de mongeta tendra amb oli d'oliva	Crema de llenties vermelles amb formatge	Espinacs gratinats amb crema de llet i pinyons	Pèsols i pastanagues baby al vapor amb oli d'oliva
Peix blanc a la planxa amb enciam trinxat amb olives	Llibret d'albergínia amb formatge i tomàquet amanit	Hamburguesa de peix blau i enciam de colors	"Sandwitch" vegetal de pa de llavors amb enciam, tomàquet i pernil dolç	"Ou potxé" amb llesques de patates i tomàquet ratllat al forn
Fruita del temps	Compota de fruita fresca	Fruita del temps	Fruita del temps	Mel i mató amb anous
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Broqueta de verdures amb formatge fresc	Purè de porros i carbassó	Bròquil amb patates amb rajolí d'oli d'oliva	Patata farcida amb verduretes i tonyina i ou ratllat amb llet d'enciam trinxat	Flam de verdures
Pit de pollastre al forn amb salseta suau de xampinyons	Hamburguesa de peix blau amb enciam i tomàquet amanit	Rotllets de pernil dolç amb juliana de verdures i enciam amb blat de moro		Broqueta de peix blanc i marisc i enciam de colors
Fruita amb almíbar	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt amb fruita fresca	Fruita del temps
DILLUNS 27	DIMARTS 28			
 <b>Dilluns festa!!!</b>	Brou de verdures i llegums amb cabell d'àngel			
	Truita amb tonyina i pa amb tomàquet			
	Fruita del temps			