



PROPOSTA SOPARS ALTERNATIUS - MAIG 2017

ESCOLA RIUS I TAULET

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
	Flam de verdures	Patates gratinades amb mozzarella i proteïna vegetal	Quinoa saltejada amb verduretes i fruits secs	Rotllets de primavera casolans amb peix blau
	Ou dur farcit amb tonyina i llit d'enciam juliana	Nuggets casolans de gall dindi amb enciam i cogombre	Peix blanc a la planxa amb tomàquet amanit	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Mel i mató	Macedònia de fruites
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Duo de cremes de verdures	Amanida de pasta	Carbassó farcit amb peix blanc i gratinat amb beixamel	Alvocat farcit amb tonyina, tomàquet i ou dur	Pizza casolana amb verdures, pernil i formatge
Roll de pernil dolç amb formatge i espàrrecs verds	Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit	Broqueta de peix blanc amb marisc i sèsam torrat	Pit de pollastre a la planxa i enciam de colors	
Fruita del temps	Fruita del temps	Broqueta de fruita	Fruita del temps	Compota de fruita fresca
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs saltejat amb verduretes	Bròquil amb patates	Crema de llegums	Espauettis saltejats amb fruits secs	Hummus casolà amb bastonets de pa i flam de verdures
Broqueta casolana de meat balls amb verdures	Pa de llavors amb enciam, tomàquet, formatge fresc i gall dindi	Peix blau al forn amb llit de verdures	Vegenuggets de verdures i formatge amb enciam i tomàquet amanit	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Pastís de poma casolà
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Mongeta tendra amb patates	Timbal de quinoa amb verdures	Vichyssoise amb crostons de pa torrat	Patates farcides amb tonyina i verduretes	Empanada casolana amb xamfaina i peix blanc
Llesques de pa amb tomàquet i truita a la francesa	Peix blau al forn amb patates	Gall dindi a la planxa amb salseta	Toffú a la planxa i enciam amb tomàquet amanit	
Fruita del temps	Fruita del temps	Broqueta de fruites	Fruita del temps	Fruita amb almíbar
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Crema de carbassa i pastanaga	Amanida d'arròs	Alvocat farcit amb tonyina, tomàquet i ou dur		
Hamburguesa de llegums i enciam i tomàquet amanit	Broqueta de peix blanc i marisc	Vedella a la planxa amb patates		
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		

El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presenten al·lèrgies.