

PROPOSTES PER SOPARS ESTIU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
---------	---------	----------	--------	-----------

1ª i 3ª Setmana del mes	Crema de porros amb poma Peix al vapor Pera	Pa amb tomàquet Trita a la francesa i amanida Poma	Sopa vegetal Broqueta de conill al forn Plàtan	Amanida de verdura Carn blanca logurt	Gazpatxo Pollastre amb patates al forn Macedònia
2ª i 4ª Setmana del mes	Pasta saltejada amb verdures i pollastre Pera	Arròs integral amb verdures Carn blanca Poma	Verdura Peix blanc al vapor amb tomàquet amanit logurt	Trita de formatge i Pà amb tomàquet logurt	Pizza vegetal Plàtan
5ª Setmana	Ensaladilla rusa Peix a la planxa Poma	Tabbule Ou pasat per aigua logurt	Verdures saltejades amb pernil del país Peix a la planxa Pera	Minestra de verdures carn blanca a la planxa logurt	Humus de cigrons amb bastonets de verdura i pa de pita Poma

Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill

Verdures: mongeta tendra, espinacs, pèsols..

Peix blanc: lluç, rap, bruixa, llenguado...