

# PROPOSTA PER SOPAR

## SOPARS HIVERN

	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>1<sup>a</sup> i 3<sup>a</sup> Setmana del mes</b>	Sopa de sèmola Peix arrebossat Poma	Crema de verdures Carn blanca Planxa logurt	Sopa d'arròs Remenat d'ou amb xampinyons Plàtan	Sopa de verdura Carn blanca logurt	Pizza vegetal Macedònia
<b>2<sup>a</sup> i 4<sup>a</sup> Setmana del mes</b>	Crema de porros amb poma Peix al vapor Pera	Pasta amb tomàquet Croquetes de pollastre logurt	Arròs integral amb verdures Carn blanca Poma	Truita amb vegetals i Pà amb tomàquet logurt	Crema de nap i pastanaga Truita a la francesa Plàtan
<b>5<sup>a</sup> Setmana</b>	Mongeta tendra amb patata Peix a la planxa Poma	Pèsols amb ceba Truita a la francesa logurt	Sopa amb pasta Croquetes de pernil Pera	Menestra de verdures Calenons de peix logurt	Pasta amb carbassa, ceba i bolets Macedònia
Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill Verdures: mongeta tendra, espinacs, pèsols.. Peix blanc: lluç, rap, bruixa, llenguado...					