



OPCIÓ DE SOPARS PER AL MES DE DESEMBRE 2008

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
VERDURA AMB PATATA- Espinacs amb patata, panses i pinyons CARN BLANCA -Pit de gall d'indi a la planxa FRUITA	ARRÓS -Arròs pilaf PEIX BLANC + VERDURA - Filet de panga al forn Amanida d'enciam i pastanaga FRUITA	LLEGUM -Pèsols saltats amb pernil cuit OU + VERDURA -Trita francesa amb tomàquet amanit LÀCTIC iogurt	PASTA -Sopa de pitons PEIX BLAU + VERDURA - Seitons fregits amb enciam amanit FRUITA	VERDURA AMB PATATA - Puré de carbassó PEIX BLANC -Sèpia a la planxa FRUITA
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
FESTA!	PASTA -Sopa de maravilla CARN VERMELLA + VERDURA -Hamburguesa de vedella amb albergínia a la planxa FRUITA	VERDURA + PATATA -Puré de verdures CARN BLANCA -Tires de gall d'indi empanat. FRUITA	ARRÒS -Sopa de peix amb arròs OU + VERDURA -Trita de ceba i carbassó FRUITA	PASTA -Sopa de pasta de colors PEIX BLANC + VERDURA - Bunyols de bacallà amb amanida juliana. FRUITA Macedònia de fruites
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
VERDURA + PATATA -Bledes amb patata saltades amb all. CARN BLANCA -Rotllet de pernil cuit o gall d'indi. FRUITA	LLEGUM -Puré de llenties. CARN BLANCA -Pinxos de gall d'indi amb verdures. FRUITA Taronja	ARRÓS -Arròs amb salsa de tomàquet. PEIX BLANC + VERDURA - Lluç a la romana amb escarola o enciam amanit. FRUITA	PATATA + OU -Trita de patates. VERDURA -Amanida verda (enciam, pastanaga, tomàquet,...) FRUITA Plàtan amb suc de taronja	PASTA + VERDURA -Sopa minestrone PEIX BLANC Musclos al vapor o a la marinera. FRUITA Brotxetes de fruites.

Incloure una llesca de pa durant el sopar, recordeu moderar les racions de cada plat (ja que al sopar es necessita menys energia) i no oblideu que la **VARIACIÓ D'ALIMENTS AJUDA A EQUILIBRAR LA DIETA.**