

OPCIÓ DE SOPARS PER AL MES DE FEBRER 2009



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
VERDURA AMB PATATA - Bledes amb patata saltades amb all i pinyons CARN BLANCA -Rotllet de pernil cuit. FRUITA	LLEGUM -Pèsols saltats amb bacon. CARN BLANCA + VERDURA - Croquetes de pollastre amb pastanaga rallada o rodanxes. FRUITA	ARRÒS -Sopa de peix amb arròs. CARN BLANCA +VERDURA - Pit de gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit FRUITA	VERDURA + PATATA Puré de carbassó -PEIX BLAU -Salmó a la planxa LÀCTIC Iogurt de ...	PASTA - Sopa de conxites. PEIX BLANC + VERDURA - Sípia a la planxa amb albergínia arrebossada. FRUITA
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
VERDURA + PATATA - Coliflor i patata amb bechamel gratinat. OU - Truita francesa FRUITA - Pera.	ARRÒS - Arròs a la milanesa. PEIX BLAU + VERDURA - Seitons fregits amb enciam amanit. FRUITA	VERDURA + PATATA - Mongeta tendra amb patates. CARN BLANCA -Nuggets de pollastre o pit empanat. FRUITA	PASTA -Sopa de pasta de colors PEIX BLANC + VERDURA - Llucet amb verdures al vapor LÀCTIC Natilles de ...	PA + LÀCTIC -Pizza de VERDURA - Amanida de colors amb nous. FRUITA
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
PA + LÀCTIC - Pa amb tomàquet i formatge. OU + VERDURA -Truita de carbassó, ceba. FRUITA	LLEGUM -Puré de lleties. CARN BLANCA - Hamburguesa de vedella amb ketchup. FRUITA Poma o pera	PATATA -Puré de patata. PEIX BLAU + VERDURA - Sardina a la brasa o planxa amb escarola o enciam amanit. LÀCTIC -Iogurt de...	VERDURA + PATATA -Bledes amb patates saltades amb all. CARN BLANCA - Pernil de gall d'indi. FRUITA Plàtan amb suc de taronja	VERDURA + PATATA - Crema de carbassó. PEIX BLANC Musclos al vapor o a la marinera. FRUITA Brotxetes de fruites.
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
FESTA	PASTA - Sopa de pistons OU+ VERDURA - Truita d'espínacs. LÀCTIC - Iogurt	VERDURA + PATATA Puré de pastanaga. PEIX BLANC - Orada al forn FRUITA	VERDURA AMB PATATA - Crema de porro. CARN BLANCA - Hamburguesa de pollastre FRUITA	PASTA - Sopa de fideus. PEIX BLAU + VERDURA - Crestes de tonyina al forn amb amanida d'escarola amb fruits secs. FRUITA



Els fruits secs aporten minerals com el zinc i el seleni que afavoreixen l'acció del sistema immunitari. És important incloure'ls en l'alimentació moderadament.