



OPCIÓ DE SOPARS PER AL MES DE GENER 2009



DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
<p><b>DIA DE REIS</b></p>			<p><b>PATATA + VERDURA</b> - Mongeta tendra amb patates <b>PEIX BLANC</b> -Filet d'halibut al forn <b>LÀCTIC</b> Iogurt</p>	<p><b>VERDURA + PATATA</b> -Crema de carbassó i patata <b>OU</b> - Truita francesa <b>FRUITA</b></p>
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p><b>PASTA</b> - Sopa de maravilla <b>CARN BLANCA</b> -Cuixa de pollastre al forn amb escarola amanida <b>FRUITA</b></p>	<p><b>PATATA</b> - Puré de patata <b>OU + VERDURA</b> - Truita d'espínacs <b>FRUITA</b></p>	<p><b>VERDURA + PATATA</b> -Puré de verdures <b>CARN BLANCA</b> -Pit de gall d'indi a la planxa <b>FRUITA</b></p>	<p><b>PASTA</b> -Sopa de pistons <b>PEIX BLANC + VERDURA</b> - Varetes de lluç a la romana amb enciam i pastanaga amanit <b>LÀCTIC</b> Iogurt</p>	<p><b>PA + CARN BLANCA +</b> <b>LÀCTIC</b> -Biquini de pernil i formatge <b>VERDURA</b> Amanida variada. <b>FRUITA</b> Macedònia de fruites</p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<p><b>VERDURA + PATATA</b> - Espínacs amb patata saltades amb all i pinyons. <b>CARN BLANCA</b> -Hamburguesa de pollastre. <b>FRUITA</b></p>	<p><b>PATATA + VERDURA</b> - Puré de carbassó <b>PEIX BLANC</b> -Llucet al vapor. <b>LÀCTIC</b> Natilles</p>	<p><b>PASTA</b> - Sopa de fideuets <b>OU + VERDURA</b> Truita d'albergínia amb tomàquet amanit. <b>FRUITA</b></p>	<p><b>ARRÒS + CARN BLANCA</b> - Arròs blanc saltat amb pollastre. <b>VERDURA</b> -Amanida verda (enciam, pastanaga, tomàquet,...) <b>FRUITA</b> Suc de taronja</p>	<p><b>PA + PEIX BLAU</b> -Pizza de tonyina <b>VERDURES + LÀCTIC</b> Amanida de crudités amb formatge cremós <b>FRUITA</b></p>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p><b>PASTA</b> Sopa de taurons <b>PEIX BLAU</b> Crestes de tonyina al forn amb amanida verda <b>FRUITA</b> Plàtan amb suc de taronja</p>	<p><b>PATATA + VERDURA</b> Bledes amb patates saltades amb all <b>PEIX BLANC</b> Calamars a la romana <b>LÀCTIC</b> Iogurt</p>	<p><b>VERDURA</b> Crema de pastanaga <b>CARN BLANCA + PATATA</b> Pit de pollastre a la planxa amb patates al forn <b>FRUITA</b></p>	<p><b>PA</b> Pa amb tomàquet <b>OU + VERDURA</b> Truita francesa i amanida d'enciam amb nous <b>FRUITA</b></p>	<p><b>ARRÒS</b> Sopa d'arròs <b>CARN BLANCA + VERDURA</b> Rotllet de pernil cuit amb espàrrec amb escarola i blat de moro <b>FRUITA</b></p>

L'**AIGUA** ha de ser la beguda que acompanyi els àpats principals. Al llarg del dia haurem de prendre entre 7 i 8 gots.