

AMPA CEIP Can Sorts

COMISSIÓ DE MENJADOR

Benvolguts pares i mares,

Com el curs passat, l'AMPA us segueix oferint una opció de sopars per complementar l'alimentació dels vostres fills.

Als menús dels sopars hi trobareu el grup d'aliments que es pot incloure per tal d'equilibrar l'alimentació dels menuts, i al costat trobareu el nom d'un plat proposat com a exemple.

Desitgem que us sigui una eina útil. Per a qualsevol suggerència i/o comentari no dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres a través del web, la bústia de suggerències ubicada a l'edifici de la masia de Can Sorts o a través de la nostra secretària.

Atentament,

Comissió de menjador.

AMPA CEIP Can Sorts

OPCIÓ SOPARS SETEMBRE 2009



DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
<p>ARRÒS Sopa d'arròs</p> <p>PEIX BLANC Orada a la planxa</p> <p>VERDURA Tomàquet amanit</p> <p>FRUITA del temps</p>	<p>PASTA Sopa de pistons</p> <p>CARN BLANCA + VERDURA Pit de gall d'indi a la papillotte amb carbassó i pastanaga</p> <p>FRUITA del temps</p>	<p>PATATA + VERDURA Puré de carbassó ceba i patata</p> <p>OU Truita francesa</p> <p>FRUITA del temps</p>	<p>LLEGUM Pèsols saltats amb bacon</p> <p>CARN VERMELLA + VERDURA Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet</p> <p>FRUITA Taronja amb mel i nous</p>	<p>PATATA Puré de patata</p> <p>PEIX BLAU Seitons a l'andalusa (fregits)</p> <p>VERDURA Amanida d'enciam, canonges i pastanaga</p> <p>FRUITA del temps</p>
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
<p>PATATA + VERDURA Bledes amb patata saltades amb all</p> <p>OU Truita francesa</p> <p>FRUITA del temps</p>	<p>ARRÒS Arròs 3 delícies</p> <p>PEIX BLANC + VERDURA Llobarro al forn amb tomàquet i carbassó</p> <p>FRUITA del temps</p>	<p>PASTA + VERDURA Amanida de rinxols amb enciam, pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives</p> <p>LÀCTIC Formatge</p> <p>FRUITA del temps</p>	<p>PASTA Sopa de maravilla</p> <p>CARN BLANCA Pollastre al forn</p> <p>VERDURA Tomàquet amanit</p> <p>FRUITA del temps</p>	<p>PA + OU Quiche Lorraine</p> <p>VERDURA Amanida d'enciam, pastanaga, poma, olives i nous</p> <p>FRUITA del temps</p>
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS	DIVENDRES
<p>ARRÒS Sopa d'arròs</p> <p>OU + VERDURA Truita paisana (ceba, carbassó i albergínia)</p> <p>FRUITA del temps</p>	<p>PATATA + VERDURES Puré de verdures amb patata</p> <p>PEIX BLAU Crestes de tonyina</p> <p>FRUITA del temps</p>	<p>PATATA + VERDURA Espinacs amb patata saltats amb all</p> <p>CARN BLANCA Rotllets de pernil cuit</p> <p>FRUITA del temps</p>		

Tots els sopars s'han d'acompanyar amb una llesca de pa.