

SUGGERIMENTS DE SOPARS. OCTUBRE 2025

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart

Col núm. CAT000056

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana			Saltat de monei amb bledes Peix arrebossat Fruita	Ensalada tèbia mongeta tendra i ametlla Pizza casolana Fruita	Sopa de verdures amb arròs Pastís de truites (tonyina, ceba, espinacs) amb ensalada Fruita
2a setmana	Crema de carabassó Croquetes casolanes de pollastre amb ensalada Fruita	Ensalada de lletugues variades Espirals integrals amb salsa de verdures i formatge Fruita	Ensalada variada amb nous Ous al plat amb pa moreno Fruita	Ravenets Cuscús amb verdures i ciurons Fruita	Arròs xinés (verdures, truita, gambetes i cuixot) Fruita
3a setmana	Crema de porro i carbassa Truita de mongetes blanques, all i julivert amb pa amb oli Fruita	Ensalada variada Llom al forn amb patata Fruita	Arròs caldós amb verdures Croquetes casolanes de formatge i nous amb ensalada Fruita	Brou vegetal amb fideus Peix arrebossat amb ensalada Fruita	Ensalada de pastanaga i remolatxa ratllada amb pipes Crepes de xampinyons i formatge Fruita
4a setmana	Ravenets Arròs amb verdures i fruita seca Fruita	Bullit de patata, col, pastanaga, ceba i ou Fruita	Crema de porros amb crostons Ou al forn amb espinacs Fruita	Ensalada variada Espirals amb salsa de bolets i formatge sec ratllat Fruita	Brotxeta de gall dindi i verdura a la planxa amb daus de monei Fruita
5a setmana	Ravenets Pilotes de lleties i arròs amb salsa de verdures Fruita	Mongeta verda saltejada amb all Truita de formatge amb tomàtiga trempada Fruita	Puré de pastanaga i porro Crepes d'espinacs i formatge tendre Fruita	Sopa meravella amb brou vegetal Conill torrat amb tomàtiga trempada Pa moreno Fruita	Canonges Wok de verdures amb tallarines i llom de porc Fruita