

SUGGERIMENTS DE SOPARS. DESEMBRE 2025

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart

Col núm. CAT000056

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana	<i>Ravenets</i> <i>Arròs integral amb verdures</i> <i>saltejades i ou</i> <i>Fruita</i>	<i>Ensalada d'escarola i</i> <i>magrana</i> <i>Llenties amb cuscús</i> <i>Fruita</i>	<i>Fideus amb brou vegetal</i> <i>Sardines torrades amb</i> <i>trempó</i> <i>Fruita</i>	<i>Crema de carbassa amb</i> <i>crostons</i> <i>Calamars a la romana</i> <i>amb ensalada</i> <i>Fruita</i>	<i>Sopa juliana de verdures</i> <i>amb ou bullit</i> <i>Pizza casolana</i> <i>Fruita</i>
2a setmana		<i>Ensalada d'escarola i</i> <i>ravenets</i> <i>Coquetes de blada amb</i> <i>salsa de tomàtiga i pa</i> <i>moreno</i> <i>Fruita</i>	<i>Sopa de ceba i tomillo</i> <i>amb crostons</i> <i>Peix arrebossat amb</i> <i>ensalada</i> <i>Fruita</i>	<i>Bullit de col, pastanaga,</i> <i>patata i pollastre</i> <i>Fruita</i>	<i>Consomé vegetal amb</i> <i>sèmola</i> <i>Truita d'espínacs</i> <i>Pa amb tomàtiga</i> <i>Fruita</i>
3a setmana	<i>Ensalada variada amb</i> <i>formatge tendre i pa torrat</i> <i>Truita d'espínacs</i> <i>Fruita</i>	<i>Ravenets</i> <i>Arròs integral amb</i> <i>verdures saltejades i fruita</i> <i>seca (nous, ametlles,</i> <i>pipes...)</i> <i>Fruita</i>	<i>Crema de mongetes blan-</i> <i>ques</i> <i>Creps de verdures i for-</i> <i>matge</i> <i>Fruita</i>	<i>Enciam trempat</i> <i>Tallarines amb salsa de</i> <i>bolets i formatge ratllat</i> <i>Fruita</i>	<i>Ensalada d'escarola,</i> <i>ametlla torrada i taronja</i> <i>Coca de ceba</i> <i>logurt natural</i>
4a setmana	<i>Crema de ciurons i carabassa</i> <i>Coca de verdura</i> <i>Fruita</i>	<i>Ensalada de canonges</i> <i>Espaguetis amb salsa de</i> <i>nous i formatge</i> <i>Fruita</i>			