

SUGGERIMENTS DE SOPARS. GENER 2026

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart

Col núm. CAT000056

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1ª Setmana			Arròs integrals amb verdures (col, ceba, pastanaga) i panses Llom a la planxa Fruita	Ensalada d'escarola Pilotes de llenties i nous amb salsa de tomàtiga Fruita	Crema de carbassa i porro Arbrets de bròquil arrebossat amb salsa de iogurt Fruita
2ª Setmana	Sopa de fideus amb brou vegetal Truita d'all tendres amb enciam i remolatxa ratllada Fruita	Palets de pastanaga amb salsa de iogurt Cuscús amb cigrons i verdures Fruita	Purè de bròquil i porro Hamburguesa de peix amb pa i ensalada Fruita	Enciams variats trempats Tallarines amb salsa de remolatxa i formatge tendre Fruita	Sopar de Sant Antoni
3ª Setmana	Ensalada tèbia de favetes Pizza de xampinyons i formatge Fruita	Ensalada d'espínacs, ceba tendra i taronja Arròs amb tomàtiga i ou estrellat Fruita	Sèmola de blat de moro amb brou vegetal Truita de carxofes amb ensalada Fruita	Ensalada d'escarola Gratinat de puré de cigrons i patata amb salsa de tomàtiga Fruita	Bledes amb monei Conill a la planxa amb ensalada Fruita
4ª Setmana	Crema de ceba amb pa torrat i formatge mallorquí ratllat Salmó a la planxa amb ensalada Fruita	Pan cuit amb ou Carxofes arrebossades amb tomàtiga empotada trempada Fruita	Ravenets Gratinat de mongeta blanca i xirivia Fruita	Ensalada d'escarola i taronja Coca de verdura amb anxoves iogurt	Sopa de brou vegetal amb sèmola de blat de moro Ous amb tomàtiga Fruita