

SUGGERIMENTS DE SOPARS. FEBRER 2026

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart

Col núm. CAT000056

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ^a setmana	<i>Crema de bròquil Truita de mongetes blanques amb all i julivert amb pa amb oli Fruita</i>	<i>Sopa de ceba amb formatge Coca de verdura Fruita amb iogurt</i>	<i>Ensalada variada amb panses i nous Hamburgueses de peix Fruita</i>	<i>Sèmola de blat de moro amb brou vegetal Pilotes de llenties amb salsa de carabassa Fruita</i>	<i>Truita de patata, grells i carxofa Pa amb tomàtiga Macedònia de fruita fresca</i>
2 ^a setmana	<i>Ravenets Crepes de verdures i formatge Pinxos de fruita</i>	<i>Espaguetis a la bolonyesa vegetal (amb mongeta vermella i verdura picada) Fruita</i>	<i>Pancuit Hamburguesa de ciurons i nous amb ensalada Fruita</i>	<i>Ensalada variada amb pipes Tallarines amb verdures i ou Fruita</i>	<i>Amanida de canonges Llom a la planxa amb daus de moniato fregits Fruita</i>
3 ^a setmana	<i>Sopa de ceba amb romaní Croquetes de pollastre amb ensalada Fruita</i>	<i>Ensalada d'escarola, ceba tendra i remolatxa Pizza casolana Fruita amb iogurt</i>	<i>Ensalada d'escarola, xicoira (radicchio) i taronja Conill torrat i daus de patata al vapor Fruita</i>	<i>Ravenets Bullit de mongetes tendres, bledes, pastanaga, patata i ou Fruita</i>	<i>Coliflor gratinada amb formatge Ous amb tomàtiga amb pa torrat Fruita</i>
4 ^a setmana	<i>Espirals amb salsa de verdures, daus de formatge tendre i orenga Macedònia de fruita fresca</i>	<i>Puré de carbassa amb pipes de carbassa Croquetes de xampinyons amb ensalada Fruita</i>	<i>Bullit de verdures (col, pastanaga i ceba) amb patata i ou Fruita</i>	<i>Ravenets Saltejat de col, carabassa, monei i grells amb mongetes blanques Fruita</i>	<i>Ensalada d'espínacs, taronja i ametlla laminada Pizza casolana amb formatge Fruita</i>