

SUGGERIMENTS DE SOPARS. MARÇ 2025
Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart
Col núm. CAT000056

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ^a setmana	<i>Crema de coliflor i ametlles Coca de verdura amb daus de peix Fruita</i>	<i>Sopes mallorquines (grells, bledes, espinacs i col) amb ou escalfat Fruita</i>	<i>Ravenets Filet d'indiot amb salsa de ceba i daus de monei fregit Fruita</i>	<i>Ravenets Espirals amb bròquil, ceba i formatge Fruita amb iogurt</i>	<i>Ensalada d'escarola i taronja Crepes de formatge i xampinyons Macedònia de fruita</i>
2 ^a setmana	<i>Ravenets Arròs amb verdures (porro, pastanaga i espinacs) i bacallà Fruita</i>	<i>Bullit de verdures amb ou i patata Fruita</i>	<i>Enciams variats amb vinagreta Llenties cuinades amb verdures Fruita</i>	<i>Sopa de brou vegetal amb meravella Croquetes de blada amb tomàtiga empotada i grells Fruita</i>	<i>Ensalada variada Tallarines amb verdures saltades i tires de sèpia Fruita</i>
3 ^a setmana	<i>Ensalada Gratinat de patata i coliflor amb formatge Fruita</i>	<i>Sopa meravella amb bru vegetal Ous al plat amb salsa de tomàtiga i pa moreno Fruita</i>	<i>Ensalada variada Croquetes de ciurons amb salsa de iogurt Fruita</i>	<i>Peix a la planxa amb ensalada tèbia de patata (ceba tendra, tomàtiga, julivert, prebe bord i moradux) Fruita</i>	<i>Saltat de tires d'indiot amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta tendra) i amb daus de monei al vapor Fruita</i>
4 ^a setmana	<i>Canonges Espaguetis a la bolonyesa (de llenties) Fruita</i>	<i>Fideus amb brou vegetal Croquetes d'espinacs i formatge tendre amb pastanaga ratllada Fruita amb iogurt</i>	<i>Puré de pastanaga i api Truita de patata amb tomàtiga empotada trempada Fruita</i>	<i>Ravenets Verdures al curri amb cuscús amb fruita seca (panses, nous, ametlla) Fruita</i>	<i>Amanida d'espinacs tendres Llom torrat amb patates al vapor Fruita</i>
5 ^a setmana	<i>Ceba tendra amb vinagre Pilotes de llenties i arròs amb salsa de verdures Fruita</i>	<i>Ravenets Espaguetis amb salsa de nous i formatge Fruita</i>			