

SUGGERIMENTS DE SOPARS. ABRIL 2026

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart

Col núm. CAT000056

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana			<i>Puré de llenties i xirivia Coca de verdura Fruita</i>		
2a setmana	<i>Saltejat d'ou amb espàrrecs Pa moreno amb tomàtiga trempada Fruita</i>	<i>Sèmola amb brou vegetal Raols de bledes amb trempó Fruita</i>	<i>Crema de pastanaga i fonoll Llom a la planxa amb ensalada Fruita</i>	<i>Hamburguesa de peix amb panet rodó amb ensalada Fruita</i>	<i>Ravenets Wok de tallarines amb verdures i ou Fruita</i>
3a setmana	<i>Sopa de fideus amb brou vegetal Truita de carxofes i grells amb pa amb oli Fruita</i>	<i>Ensalada d'escarola, tomàtiga, grell i olives Truita d'espàrrecs amb pa amb oli Fruita</i>	<i>Ensalada d'escarola i fonoll amb vinagreta Hamburguesa de mongetes vermelles amb patata fregida Fruita</i>	<i>Carpaccio de carxofa mallorquina amb vinagreta Arròs amb verdures i gall dindi Fruita</i>	<i>Ravenets Ciurons i verdures al curri amb cuscús Fruita</i>
4a setmana	<i>Sopa meravella amb brou vegetal Parrillada de verdures (endívies, fonoll, espàrrecs...) i formatge tendre Fruita</i>	<i>Crepes d'espínacs i formatge tendre amb salsa de pastanaga Fruita</i>	<i>Ravenets Arròs amb salsa de tomàtiga i ou a la planxa Fruita</i>	<i>Ensalada d'espínacs tendres, taronja, grells i pinyons Raols de ciurons Fruita</i>	