

SUGGERIMENTS DE SOPARS. MAIG 2026

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart

Col núm. CAT000056

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a setmana		<i>Ensalada d'espínacs, ceba morada i taronja Saltejat de mongetes blanques amb grells i fonoll Fruita</i>	<i>Sopa de verdures i patata Coquetes de blada amb salsa de pastanaga Fruita</i>	<i>Ensalada variada Arròs amb pèsols i sèpia Fruita</i>	<i>Truita de patata i ceba amb trempó i pa moreno Fruita</i>
2a setmana	<i>Minestra d'hortalissa i patata Conill torrat amb picada d'all i julivert Fruita</i>	<i>Ravenets Wok de tallarines amb saltat de verdures i ou o tofu Fruita</i>	<i>Ensalada de patata (tomàtiga, olives negres, orenga i all) Sardines a la planxa Fruita</i>	<i>Ensalada de variada Coquetes de blada amb salsa de pastanaga Fruita</i>	<i>Ou bullit amb samfaina (ceba, albergínia, carbassó i tomàtiga) i patata al vapor Fruita</i>
3a setmana	<i>Ensalada de lleties amb arròs integral (tomàtiga, olives negres, alfàbrega i all) Fruita</i>	<i>Verdura bullida amb patata i ou Fruita</i>	<i>Sopa de ceba amb pa torrat Pinxos de peix amb tomàtiques de cirerol Fruita</i>	<i>Ensalada de remolatxa, taronja i fonoll Crepes d'espínacs i formatge tendre Fruita</i>	<i>Puré de nap, porro i mongetes blanques Pizza casolana Fruita</i>
4a setmana	<i>Enciam trempat Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou fregit Fruita</i>	<i>Bullit de mongeta tendra, monei i patata Llom a la planxa Fruita</i>	<i>Ensalada d'espínacs amb pesto d'espínacs Pinxos de peix Fruita</i>	<i>Enciam trempat Ous amb tomàtiga amb pa moreno Fruita</i>	<i>Ensalada de monei (espínacs, rúcula, ceba morada i ametlla picada) Hamburguesa de ciurons Fruita</i>

SUGGERIMENTS DE SOPARS. MAIG 2026

Dietista-nutricionista: Maria Blanquer Genovart

Col núm. CAT000056

5a setmana	<i>Lasanya d'espínacs i formatge tendre</i> <i>Fruita</i>	<i>Ensalada de remolatxa i taronja</i> <i>Croquetes de blada amb pa amb oli</i> <i>Fruita</i>	<i>Arròs xinès (xíxeros, pastanaga, ceba i soja germinada)</i> <i>Carxofes arrebossades</i> <i>Fruita</i>	<i>Sèmola amb brou vegetal</i> <i>Truita de faves tendres i grells amb tomàtiga trempada</i> <i>Fruita</i>	<i>Ensalada variada</i> <i>Ciurons amb salsa pesto</i> <i>Fruita</i>
-------------------	--	---	---	--	--