

DESEMBRE

PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Crema de verdures Gall dindi planxa amb patata al forn Iogurt	Brou de carn amb fideus Rap al forn amb pebrot Fruita natural	Macarrons a la bolonyesa Truit a la francesa Iogurt	FESTIU	
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Amanida amb formatge i fruit secs Moussaka de pollastre Fruita natural	Fesols amb espinacs Truit a la francesa, enciam i pastanaga Iogurt	Amanida verda Pizza vegetal amb tonyina i mozzarella Fruita natural	Tallarines saltejades amb verdures Truit a la francesa amb formatge Iogurt	Crema de pastanaga amb torradetes Lluç a la marinera Fruita natural
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs amb tomàquet Conill amb verdures al forn Fruita natural	Espirals al pesto Pa torrat amb truita a la francesa Iogurt	Crema de carbassa amb formatge ratllat Salmó a la planxa amb fesols saltejats Fruita natural	Llenties amb verdures Pollastre a la planxa amb moniato Iogurt	Patata i pèsols Llenguado al forn amb albergínia Fruita natural

DICIEMBRE

PROPUESTA DE CENAS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras Pavo a la plancha con patata al horno Yogur	Caldo de carne con fideos Rape al horno con pimienta Fruta natural	Macarrones a la boloñesa Tortilla a la francesa Yogur	FESTIVO	
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Ensalada con queso y frutos secos Moussaka de pollo Fruta natural	Judías blancas con espinacas Tortilla a la francesa, lechuga y zanahoria Yogur	Ensalada verde Pizza vegetal con atún y mozzarella Fruta natural	Tallarines salteados con verduras Tortilla a la francesa con queso Yogur	Crema de zanahoria con tostones Merluza a la marinera Fruta natural
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz con tomate Conejo con verduras al horno Fruta natural	Espirales al pesto Pan tostado con tortilla a la francesa Yogur	Crema de calabaza con queso rallado Salmón plancha y judías blancas salteadas Fruta natural	Lentejas con verduras Pollo a la plancha con boniato Yogur	Patata y guisantes Lenguado al horno con berenjena Fruta natural