

## GENER

## PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
FESTIU	Cigrons estofats Truita a la francesa amb tomàquet natural Iogurt	Crema de pastanaga Bacallà arrebossat amb amanida verda Fruta natural	Bròquil amb patata bullida Broqueta de pollastre i tomàquet xerri Iogurt	Pizza vegetal amb formatge i tonyina Fruta natural
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Amanida de formatge i fruits secs Moussaka de pollastre Fruta natural	Fesols amb verdures Truita francesa amb enciam i pastanaga Iogurt	Amanida verda Hamburguesa de conill amb patates Fruta natural	Crema de carbassó amb torradetes Truita francesa amb formatge fresc Iogurt	Macarrons saltejats amb verdures Lluç a la planxa amb carbassó al forn Fruta natural
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Patata bullida amb pèsols Orada al forn amb verdura Fruta natural	Espirals amb verdures Salmó a la planxa amb tomàquet al forn Fruta natural	Crema de carbassa amb formatge Pa amb tomàquet i truita a la francesa Iogurt	Llenties amb verdures Pollastre a la planxa amb albergínia Fruta natural	Brou de carn amb pasta Llenguado al forn amb hummus Fruta natural
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 31	
FESTIU	Coliflor i patata amb beixamel gratinat Truita a la francesa amb amanida Iogurt	Brou de peix amb arròs Sardines amb tomàquet al forn Fruta natural	Crema de verdures Gall dindi planxa amb moniato fregit Iogurt	

## ENERO

## PROPUESTA DE CENAS

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	Garbanzos estofados Tortilla a la francesa con tomate natural Yogur	Crema de zanahoria Bacalao rebozado con ensalada verde Fruta natural	Coliflor con patata hervida Brocheta de pollo y tomate cherry Yogur	Pizza vegetal con queso y atún Fruta natural
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Ensalada de queso y frutos secos Moussaka de pollo Fruta natural	Judías blancas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur	Ensalada verde Hamburguesa de conejo con patatas Fruta natural	Crema de calabacín con tostones Tortilla francesa con queso fresco Yogur	Macarrones salteados con verduras Merluza plancha con calabacín al horno Fruta natural
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Patata hervida con guisantes Dorada al horno con verdura Fruta natural	Espirales con verduras Salmón a la plancha con tomate al horno Fruta natural	Crema de calabaza con queso Pan con tomate y tortilla a la francesa Yogur	Lentejas con verduras Pollo a la plancha con berenjena Fruta natural	Caldo de carne con pasta Lenguado al horno con hummus Fruta natural
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
FESTIVO	Coliflor y patata con bechamel gratinada Tortilla a la francesa con ensalada Yogur	Caldo de pescado con arroz Sardinas con tomate al horno Fruta natural	Crema de verduras Pavo a la plancha con boniato frito Yogur	