



ESCOLA CAN SORTS

PROPOSTA DE SOPARS

MES OCTUBRE
2019



Dimarts 1

CREMA DE VERDURES

ARRÒS TRES DELÍCIES
(TRUITA, GAMBETES I PÈSOLS)

FRUITA/IOGURT

Dimecres 2

BRÒQUIL I PATATA

BROTXETA DE DAUS DE GALL
DINDI

FRUITA/IOGURT

Dijous 3

SOPA MINISTRONE

SEITONS FREGITS AMB
AMANIDA

FRUITA /IOGURT

Divendres 4

AMANIDA VERDA

CREPS CASOLANES "SALADES"

FRUITA /IOGURT

Dilluns 7

CREMA DE VERDURES

TIRETES DE POLLASTRE
ARREBOSSADES AMB AMANIDA

FRUITA IOGURT

Dimarts 8

SOPA DE PEIX

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA

FRUITA/IOGURT

Dimecres 9

FLAM D'ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL/CARN
AMB AMANIDA

FRUITA/IOGURT

Dijous 10

MONGETA TENDRA I
PATATA

BRUIXA AL FORN AMB CEBA
I TOMÀQUET

FRUITA/IOGURT

Divendres 11

AMANIDA VARIADA

PIZZA CASOLANA

FRUITA/IOGURT

Dilluns 14

CREMA DE PORROS

PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA

FRUITA/IOGURT

Dimarts 15

CUSCÚS AMB VERDURES

LLUÇ AMB SALSETA

FRUITA/IOGURT

Dimecres 16

ESPINACS A LA CATALANA

TRUITA DE PATATES

FRUITA/IOGURT

Dijous 17

SOPA DE BROU AMB PASTA

SALMÓ AL FORN AMB
VERDURETES

FRUITA/IOGURT

Divendres 18

AMANIDA VARIADA

"FAJITAS" CASOLANES

FRUITA/IOGURT

Dilluns 21

SOPA DE PEIX

TRUITA DE VERDURES

FRUITA/IOGURT

Dimarts 22

AMANIDA D'ESPIRALS AMB
ENCIAM, TOMÀQUET,
FORMATGE, TONYINA, OLIVES...

FRUITA/IOGURT

Dimecres 23

MINESTRA DE VERDURES
CASOLANA

GALL DINDI AL FORN/PLX

FRUITA/IOGURT

Dijous 24

CREMA DE PASTANAGA

LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ

FRUITA/IOGURT

Divendres 25

AMANIDA VARIADA/VERDURA
SALTEJADA

ENTREPANETS CALENTS DE
PERNIL CUIT I FORMATGE

FRUITA/IOGURT

Dilluns 28

CREMA DE LLEGUMS

SARDINES FREGIDES AMB
AMANIDA

FRUITA/IOGURT

Dimarts 29

SOPA DE BROU AMB PASTA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB
AMANIDA

FRUITA/IOGURT

Dimecres 30

MONGETA TENDRA I PATATA

POLLASTRE AL FORN/PLX AMB
AMANIDA

FRUITA/IOGURT

Dijous 31

CREMA DE CARBASSA

TRUITES VARIADES AMB PA AMB
TOMÀQUET

FRUITA/IOGURT

