

ESCOLA CAN SORTS PROPOSTA SOPARS

Mes Març 2020

Dilluns 2

MONGETA TENDRA I PATATA
LLUCET ARREBOSSAT AMB
AMANIDA
FRUITA/IOGURT

Dimarts 3

SOPA DE BROU AMB PASTA
TRUITA D'ESPINACS AMB
AMANIDA
FRUITA/IOGURT

Dimecres 4

CREMA DE VERDURES
BUNYOLS DE BACALLÀ
CASOLANS AMB AMANIDA
FRUITA/IOGURT

Dijous 5

ARRÒS "A LA CUBANA" AMB
TOMÀQUET I OU FERRAT
AMANIDA
FRUITA/IOGURT

Divendres 6

AMANIDA VERDA VARIADA
"FAJITAS" CASOLANES DE
POLLASTRE/VEGETALS
FRUITA/IOGURT

Dilluns 9

BRÒQUIL GRATINAT
TIRES DE POLLASTRE
SALTEJADES AMB VERDURES
FRUITA/IOGURT

Dimarts 10

CREMA DE VERDURES
SEITÓ/SARDINETES FREGIDES
AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA/IOGURT

Dimecres 11

SOPA DE BROU AMB PASTA
HAMBURGUESA CASOLANA DE
CARN/VEGETAL AMB AMANIDA
FRUITA/IOGURT

Dijous 12

AMANIDA D'ARRÒS COMPLETA
(ARRÒS, ENCIAM, TOMÀQUET,
TONYINA, GAMBETES,
FORMATGE...)
FRUITA/IOGURT

Divendres 13

AMANIDA VERDA VARIADA
TRUITES VARIADES AMB PA AMB
TOMÀQUET
FRUITA/IOGURT

Dilluns 16

FESTA

Dimarts 17

VERDURES A LA PLANXA
GALL DINDI AL FORN AMB
PATATA "AL CALIU"
FRUITA/IOGURT

Dimecres 18

AMANIDA DE PASTA COMPLETA
(PASTA, ENCIAM, TOMÀQUET,
TONYINA, PALETS DE CRANC...)
FRUITA/IOGURT

Dijous 19

CREMA DE PORROS
CALAMARS A LA ROMANA
CASOLANS AMB AMANIDA
FRUITA/IOGURT

Divendres 20

AMANIDA VERDA VARIADA
"BIKINIS" CASOLANS AMB
AMANIDA
FRUITA/IOGURT

Dilluns 23

ESPINACS A LA CATALANA
TRUITA DE PATATES AMB
AMANIDA
FRUITA/IOGURT

Dimecres 24

CREMA DE PASTANAGA
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ
AMB AMANIDA
FRUITA/IOGURT

Dimecres 25

QUINOA AMB VERDURES I
LLEGUMS
FRUITA/IOGURT

Dijous 26

SOPA DE CEBA
POLLASTRE A LA PLANXA AMB
CARBASSÓ PLANXA
FRUITA/IOGURT

Divendres 27

AMANIDA VARIADA
PIZZA CASOLANA CASOLANA
FRUITA/IOGURT

Dilluns 30

CREMA DE CARBASSA
BROTXETA DE DAUS DE GALL
DINDI I VERDURES
FRUITA/IOGURT

Dimarts 31

AMANIDA DE LLENTIES
VARIADA (TONYINA,
FORMATGE, ENCIAM, OLIVES...)
FRUITA/IOGURT