

QUE SOPAR SI AVUI HAS DINAT...



CEREALS

OPCIONS PER SOPAR

- Minestra de verdures
- Puré de carabassó, pastanaga i porro
- Enciam, tomàquet, tonyina, olives i pastanaga
- Puré de patata gratinat



LLEGUMS

OPCIONS PER SOPAR

- Mongeta verda amb patata
- Patata o moniato al vapor
- Tomàquet amb mozzarella
- Quinoa amb verdures



VERDURES

OPCIONS PER SOPAR

- Cigrons amb ou i tonyina
- Arròs amb bolets
- Patata amb formatge gratinat
- Espirals de verdures amb tonyina



CARN

OPCIONS PER SOPAR

- Lluç al vapor amb pastanaga i carabassó al vapor
- Salmó amb bròquil al vapor
- Truita de carxofes amb amanida
- truita de tonyina amb tomàquet al forn



PEIX

OPCIONS PER SOPAR

- Brotxeta de pollastre amb verdures
- Filet de vedella amb ceba al forn
- Truita d'espínacs amb espàrrecs a la planxa
- Bròquil amb daus de gall d'indi i formatge gratinat



OU

OPCIONS PER SOPAR

- Sèpia amb pèsols
- Filet d'abadejo amb escalivada
- Llom amb patata al vapor
- Sardines al forn o a la brasa

DE POSTRES...

LÀCTIC

OPCIONS PER SOPAR

- Fruita de temporada
- 5 ametlles naturals o torrades
- Petit suís casolà

FRUITA

OPCIONS PER SOPAR

- Mató amb fruits secs
- logurt natural
- logurt natural amb maduixes

