





PROPOSTA SOPARS OPCIONALS - OCTUBRE 2018

ESCOLA RIUS I TAULET

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Crema de verdures	Verdura amb patata	Arròs amb verdures	Patates al forn amb formatge i orenga	Pizza casolana amb verdures i formatge
Peix amb verdures	Carn blanca amb amanida	Amanida llegums	Truita a la francesa i pa amb tomàquet	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Patates al forn amb formatge gratinat	Amanida de tomàquet, alvocat i olives	Amanida d'arròs integral	Crema de verdures de temporada	
Mandonguilles amb verduretes	Peix blau al forn amb verdures	Llegums (tipus hummus amb bastonets de pastanaga, hamburguesa casolana...)	Peix blanc amb patates al forn	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Espinacs amb patata i oli d'oliva	Sopa de pasta / verdures	Amanida completa	Trinxat amb patates, moniato i col d'olla	Arròs integral amb verdures
Peix blau amb samfaina	Carn blanca a la planxa amb samfaina	Peix blanc al forn amb patates al forn	Truita a la francesa amb tonyina i formatge	Cigrons amb ceba i tomàquet
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Crema de verdures de temporada	Amanida de pasta	Amanida completa	Verdura saltejada / bullida / al forn	Sopa de pasta
Peix blanc amb amanida	Truita amb carbassó	Peix blau a la planxa i enciam amanit	Llegums amb arròs	Torrades amb escalivada
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Pasta amb verduretes	Amanida de tomàquet i tonyina	Arròs amb tomàquet		
Hamburguesa amb ceba	Pa amb tomàquet i formatge	Carn blanca a la planxa amb amanida		
Fruita del temps				

El/la responsable del menjador diposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presenten al·lèrgies.