

2020



# menú gener

## Proposta de sopars a casa

Solució a l'endevinalla: EL GOT



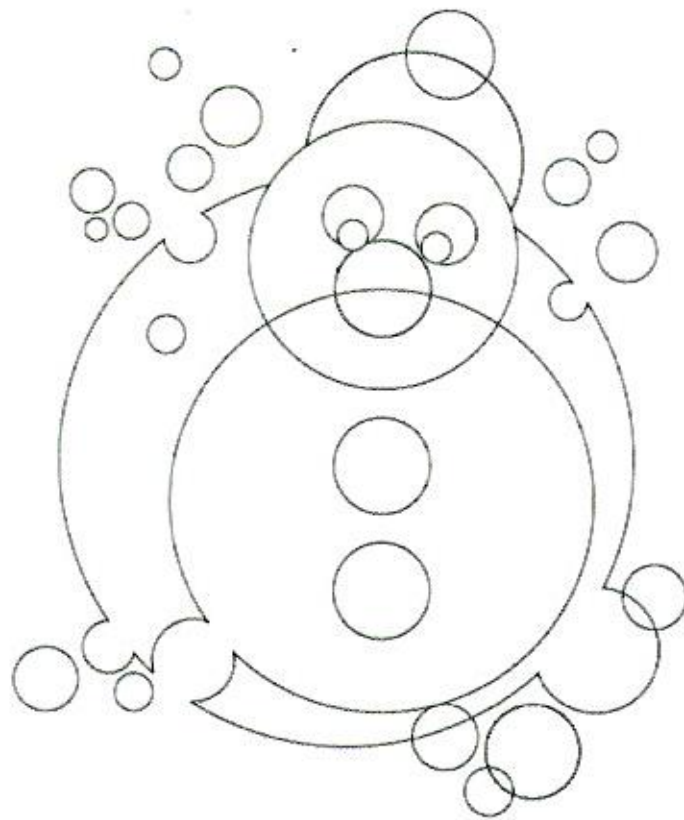
dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres



Pinta'm !!!

### Sopa de galets

amb pilotetes i carn d'olla  
xampinyons saltejats

iogurt

### Crema de pastanaga

Salsitxes de porc  
amanida

iogurt

### Arròs amb tomàquet

Ou ferrat a la planxa  
verduretes al wok

iogurt

### Crema de verdures de temporada

Hamburguesa de vedella  
amb patates rosses

iogurt

Llacets de pasta amb  
sofregit de tomàquet i ceba

Remant d'ou i bolets  
tomàquet amanit

fruita

### Crema de coliflor i xirivia

Peix al forn  
bastonets de pastanaga

iogurt

### Mongeta verda amb patata

Gall d'indi al forn amb  
herbes provençals  
amb patates xips

iogurt

### Cous cous amb verduretes

Peix blau al forn  
amanida

fruita

### Arròs amb verduretes

Peix blau al forn amb llit  
de patata  
amanida

iogurt

### Sopa de lletres

Mandonguilles amb  
tomàquet  
amanida

iogurt

### Mill amb verduretes

Peix blanc al forn amb llit  
de patata  
amanida

iogurt

### Arròs amb verdures i gambetes

Truita d'espínacs  
cogombre i pastanaga

iogurt

Torrada amb escalivada i  
formatge gratinat

Pinxos de gal d'indi

Verdures a la planxa

iogurt

### Bròquil amb patata

Peixet fregit  
tomàquet amanit

fruita

### Pizza

de pernil dolç i  
xampinyons  
amanida

fruita

Fajites de pollastre,  
botifarra

amb ceba, pebrot vermell i  
verd  
amanida

iogurt

### Sopa de pistons

Croquetes de bacallà

xampinyons a l'allet

iogurt

Brotxetes de tomàquet i  
mozzarella

Biquini de pernil dolç i  
formatge

iogurt

