

Propostes sopars



Febrer



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	<p>1 Cruditè de verdures</p> <p>Llom a la planxa amb carxofes saltades</p> <p>logurt</p>	<p>2 Torrades amb escalivades</p> <p>Truita de bolets a la provençal</p> <p>Macedònia de fruita de reaprofitament</p>	<p>3 Crema de coliflor i pera</p> <p>Orada al forn amb salsa de llimona</p> <p>logurt</p>	<p>4 Amanida verda</p> <p>Quinoa amb carbassa i sèsam</p> <p>logurt</p>
<p>7 Sopa de minestrone</p> <p>Bacallà a la papillota amb tomàquet amanit</p> <p>logurt</p>	<p>8 Amanida variada amb brots de remolatxa</p> <p>Rodó de porc amb niu de patata</p> <p>Quefir</p>	<p>9 Espaguetis saltats amb col i carbassó</p> <p>Tires de pollastre amb salsa de soja i verdures</p> <p>Fruita fresca</p>	<p>10 Bledes a la crema</p> <p>Remenat d'ou i gambes amb barreja d'enciams</p> <p>logurt</p>	<p>11 <i>Coulant</i> de bolets</p> <p>Hamburguesa de salmó amb verdures</p> <p>Batut casolà de fruita i iogurt</p>
<p>14 Crema de carxofes i nous</p> <p>Albergínia farcida amb bolonyesa vegetal</p> <p>logurt</p>	<p>15 Sopa de tomàquet</p> <p>Caçó a les fines herbes amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>16 <i>Moussaka</i></p> <p>Wrap de pollastre i alvocat</p> <p>Macedònia de fruita de reaprofitament</p>	<p>17 Arròs salvatge amb carbassó i ceba</p> <p>Hamburguesa de pèsols amb tomàquet provençal</p> <p>Quefir</p>	<p>18 Amanida de col kale</p> <p>Quiche de cigrons i coliflor</p> <p>logurt</p>
<p>21 Sopa de peix i arròs</p> <p>Crema calenta de llegums</p> <p>logurt</p>	<p>22 Amanida campestre</p> <p>Tires de vedella amb salsa i puré de patates</p> <p>logurt</p>	<p>23 Amanida tèbia de bolets i pinyons</p> <p>Estofat de soja texturitzada</p> <p>Fruita fresca</p>	<p>24 Bocats de polenta i carbassó</p> <p>Rodó de gall dindi amb poma</p> <p>logurt</p>	<p>25 Espinacs a la catalana</p> <p>Seitons arrebossats amb amanida</p> <p>logurt de cabra</p>
<p>DIA LLIURE DISPOSICIÓ</p>				

ES PROMOCIONEN PROPOSTES DE MENÚ SOSTENIBLES I DE REAPROFITAMENT PER REDUIR EL MALBARATAMENT ALIMENTARI.

Els nostres menús estan supervisats per dietistes - nutricionistes col·legiats (Núm. CAT000874 i Núm. CAT001899) i corresponen a les recomanacions de la Generalitat de Catalunya per a una alimentació saludable des de la primera infància. Els nostres menús estan elaborats amb oli d'oliva i amb aliments de proximitat. En el cas dels llegums, arròs i pasta, a més, són de producció ecològica certificats pel CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció social.

RSIPAC: 26.06772/CAT RGSEAA: 26.12608/B



ROCA
GASTRONOMIA COL·LECTIVA
GONZALEZ