

# Recomanacions sopars – Octubre 2024

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

	1 Purè de patates Lluç al forn amb samfaina Làctic	2 Arròs saltat amb bolets, pastanaga i panses Remenat d'ous amb porros Fruita de temporada	3 Espinacs saltats amb panses i pinyons Filet de porc a la planxa Fruita de temporada	4 Timbal de verdures gratinat Pizza de bonítol, olives i mozzarella Fruita de temporada
7 Amanida de tomàquet i formatge fresc Calamar a la graella amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	8 Sopa de verdures i fideus Gall dindi amb salsa de formatge Fruita de temporada	9 Salmó al forn amb llit de moniato i verdures Fruita de temporada	10 Cous cous amb verdures Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida Làctic	11 Pa amb tomàquet Rap arrebossat amb amanida Fruita de temporada
14 Crema de pastanaga i moniato Calamar a la graella amb all i julivert i amanida Fruita de temporada	15 Verdures al forn Gall dindi a la planxa amb moniato fregit Làctic	16 Conill al forn amb verdures i patates Fruita de temporada	17 Sopa minestrone Sonsos fregits amb amanida Fruita de temporada	18 Amanida variada al gust Crepes de formatge, pernil dolç i xampinyons Fruita de temporada
21 Xai al forn amb llit de patata i verdures Fruita de temporada	22 Bledes saltats amb panses i pinyons Filet de porc a la planxa Làctic	23 Orada al forn amb llit de patates, ceba, pastanaga i tomàquet Fruita de temporada	24 Coliflor gratinada Falafel al forn amb salsa de Fruita de temporada	25 Sopa de verdures amb meravella Pa integral amb tomàquet i formatges variats Fruita de temporada
28 Purè de patates Sèpia a la graella amb all i julivert i amanida logurt	29 Crema de pastanaga Gall dindi arrebossat amb cogombre i olives Fruita de temporada	30 Llobarro al forn amb llit de verdures Fruita de temporada	29 FESTA	



**cantábrico**

- CÀTERING DES DE 1975 -

## La Dietista-Nutricionista ens diu:

Recepta de les galetes fàcils i  
saludables de plàtan, pera i coco

Aixafem amb una forquilla un plàtan  
madur i una pera. Afegim una mica  
de canyella al gust. Anem afegint  
coco ratllat fins que quedi una massa  
que es pugui moldejar. Amb les  
mans fem boletes i les aplanem una  
mica. Les posem en una safata amb  
paper de forn i escalfem a 180°C  
durant 15-20 minuts.  
Bon profit!!!

Centre **ARRELS**

Menús revisats per Cristina Ballester  
de Cendra . Diplomada en Nutrició  
Humana i Dietètica  
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B