



PROPOSTA DE SOPARS AESA SERVEIS MIGDIA – JUNY 2025

DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
Verdura amb patata Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Llegum amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta amb verdura Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita ecològica de temporada	Crema de verdures i patata Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
FESTIU	Pasta amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita ecològica de temporada	Crema de verdures i patata Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Arròs amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Llegum amb verdura Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Arròs amb verdura Peix blanc (lluç, rap, bacallà...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Verdura amb patata Carn vermella (llom de porc, magre, vedella...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Pasta amb verdura Ou (truita, remenat d'ou, ou dur...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Llegum amb verdura Peix blau (salmó, seitó, verat...) amb guarnició* Fruita de temporada/logurt	Verdura amb patata Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill...) amb guarnició* Fruita ecològica de temporada

Les propostes de sopars son orientatives, s'han d'adaptar segons l'edat, l'activitat física i les necessitats nutricionals individuals de cada infant.

GUARNICIONS: enciam, tomàquet amanit, patata al forn, puré de patata, arròs saltejat, pastanaga baby, escalivada, pebrot al forn, carbassó a la planxa, espàrrecs blancs, espàrrecs, samfaina, tomàquet al forn, xampinyons saltejats, albergínia al forn, mongetes seques i verdures al wok.

Es recomanen cocccions suaus com; planxa, forn, papillote, bullit i vapor. Evitant salses greixoses per facilitar la digestió.