

ANNEX 4 - PROPOSTA PLAT FRED

Setmana 1

Dilluns:

Endívies, alvocat, surimi, poma laminada, tomàquets cherry.

Dimarts:

Enciam Juliana, espinacs crus, cherrys, taronja, formatge fresc i avellanes

Dimecres:

Mongeta verda amb cherrys, feta, blat de moro

Dijous:

Enciam, ruca trossejada, tomàquet cru, espàrrecs, ou dur, pastanaga i olives verdes.

Divendres:

Llenties, pebrot vermell, tonyina, cherrys i tàperes

Setmana 2

Dilluns:

Llenties, arròs blanc, tonyina, tomàquet cru

Dimarts:

Mescla d'enciams, salmó marinat, tacs de pera, tomàquets cherry, rosella.

Dimecres:

Enciams variats, tomàquets cherry, poma, formatge Edam trossejat i blat de moro torrat.

Dijous:

Tomàquet cru, Mozzarella laminada, alfàbrega fresca

Divendres:

Arròs integral, cherrys, pinya, surimi i nous

Setmana 3

Dilluns:

Enciams variats, cherrys, pernil dolç, poma, panses i cruixents de pa

Dimarts:

César

Dimecres:

Fulles de roure, radicchio i escarola, meló trossejat, soja germinada, dàtils trossejats, lamines de parmesà y sèsam.

Dijous:

Enciam juliana, espinacs, Taronja trossejada, tomàquets cherry, gall d'indi trossejat, parmesà laminat i pipes pelades.

Divendres:

Mongeta verda bullida, tonyina, tomàquet cru i ou dur.

Setmana 4

Dilluns:

Enciam juliana, espinacs crus, cherrys, pinya, surimi i nous

Dimarts:

Tomàquet cru laminat, Mozzarella fresca laminada, alfàbrega fresca i olives negres sense ós.

Dimecres:

Enciams variats, tomàquet cru, formatge feta, préssec i pipes

Dijous:

Llenties, arròs blanc, tonyina, tomàquet cru i olives verdes

Divendres:

Ruca, cherrys, parmesà, meló, nous