

PROPOSTA DE SOPARS

SI DINES...

POTS SOPAR...

| PRIMERS PLATS* | |
|---|--|
| Verdures (sense patata) o amanida completa | Arròs**, pasta**, llegums o patata |
| Arròs | Llegums, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa |
| Llegums | Arròs, pasta, patata, verdures (sense patata) o amanida completa |
| Patata | Arròs, pasta, llegums, verdures (sense patata) o amanida completa |
| Pasta | Arròs, llegums, patata, verdures (sense patata) o amanida completa |
| SEGONS PLATS | |
| Carn blanca (pollastre o gall dindi) | Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal |
| Carn vermella (porc o vedella) | Peix, marisc, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal |
| Peix o marisc | Carn, ou, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal |
| Ou | Carn, peix, marisc, llegums o altres proteïnes d'origen vegetal |
| Llegums o altres proteïnes d'origen vegetal (seitán) | Carn, peix, marisc o ou |
| GUARNICIONS | |
| Crues (amanida) | Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa) |
| Cuïtes (Ex.: verdures o hortalisses al forn o en salsa) | Crues (amanida) |

*És recomanable
acompanyar-los
d'hortalisses.

**Podem substituir-
los per cuscús, quinoa,
mill o blat sarraí.

I DE POSTRES...
Optem per fruita
fresca o lacticis sense
sucre.

