

# GENER 2022 PROPOSTA DE SOPARS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Crema de carbassa i parmesà Pit de pollastre a la planxa amb mostassa <b>10</b>	Wok de verdures d'hivern amb tires de truita a la francesa i bolets <b>11</b>	Coliflor saltejada amb alls tendres i pipes de carbassa torrades Peix al forn/planxa <b>12</b>	Sopa de pollastre amb pinyons Trinxat de verdures del caldo amb alls fregits i mongetes seques <b>13</b>	Nit d'hamburgueses casolanes de pollastre ecològic www.ecopollastre.cat www.debosc.cat <b>14</b>
Xatonada d'escarola amb verat, bacallà i anxoves i pa torrat <b>17</b>	Crema de fonoll i porros Bunyols casolans de bacallà <b>18</b>	Cigrons amb bledes gratinats al forn <b>19</b>	Sopa de pollastre i pistons Truita de bolets, alls tendres i formatge <b>20</b>	Nit de pizzes casolanes amb formatge del bo www.maselgaret.cat <b>21</b>
Crema de bròquil i porros Hamburguesa de poltre del Pirineu <b>24</b>	Carxofes arrebossades Pollastre a la planxa <b>25</b>	Col al wok amb allioli de poma i dauets de tempeh de cigrons <b>26</b>	Crema de verdures amb tahina Peix blau a la planxa <b>27</b>	Nit de coques de recapte amb sardines <b>28</b>
Bròquil i coliflor groga saltada amb pimentó dolç Pollastre al ajillo <b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

 **NIT DE FESTA I DE CUINAR EN FAMILIA**

**Propostes de plats elaborada per l'equip de Vatua l'Olla**  
**Us recomanem improvisar amb els ingredients si no els teniu a mà...Imaginació al poder...recordeu que les verdures de temporada ens alimenten millor!**  
**Anirem publicant les receptes al nostre blog i al nostre twitter @LVatua**  
**www.vatualolla.cat**

**VATUA**  
**L'OLLA**  
 cuina escolar