

## PROPOSTES DE PRIMERS I SEGONS PLATS



### Primers plats estiu

Gaspatxo  
Vichyssoise amb llet descremada  
Escalivada  
Sopes fredes: carbassó, porros, tomàquet, pastanaga, carbassa  
Melo o pinya amb pernil  
Verdures bullides o al vapor de tot tipus: col, bledes, albergínia, carabassó, coli flor, bolets, espàrrec, espinacs, pastanaga, carxofa, mongeta verda, bròquil...  
Saltejat de espinacs  
Wok de verdures  
Parrillada de verdures  
Amanides de tot tipus: sense formatges cremosos, blat de moro, advocat ni olives  
Cargols, pop, musclos, cloïsses o marisc de tot tipus  
Amanida variada amb enciam, tomàquet, pastanaga, pebrot, ceba, cogombre, escarola, api, endívia  
Sopa de meló amb pernil  
Esqueixada de bacallà amb poc oli i 3-4 olives negres



### Primers plats hivern

Carxofes, espàrrecs, cargols a la brasa  
Sopa de brou desengreixat  
Purés de carbassa, carbassó, pastanaga sense patata, formatge ni nata. Si ½ got de llet desnatada  
Consomés vegetals  
Verdures bullides o al vapor de tot tipus (igual estiu)  
Sopa de peix  
Saltejat de espinacs  
Sopa de miso  
Bledes amb patata (150gr o 1 patata mitjana)  
Verdures al forn



### Segons Plats

Bistec de vedella a la planxa  
Hamburguesa de pollastre o vedella (100gr)  
1 ració carpaccio de vedella  
Pollastre al forn  
Gall d'indi, llom, pit de pollastre a la planxa  
Peix blanc/blau: a la planxa, al vapor, a la papillota, al forn  
Peix cru (japonès,...)  
Truita de xampinyons o de carbassó  
Cigrons amb tomàquet ( plat de postra o ½ ració)  
Llenties estofades amb verdures (plat de postra o ½ ració)  
Amanida freda de pasta o llenties o arròs amb tomàquet i tonyina

Amanides variades de llegums ( ½ ració o mida plat de postra): cigrons, mongeta blanca, llenties, pèsols.  
Carbassó farcit de carn picada  
Mandonguilles de gall d'indi amb verdures  
Vedella /conill a la brasa  
¼ de pollastre a la brasa  
Broqueta de carn o peix o marisc  
Carpaccio de bacallà  
Gambes i marisc a la planxa  
Truita de 1 ou + 1 clara francesa  
½ ració de paella, fideuà o llegums  
Amanida de pasta/arròs  
Amanida freda de patata (150 gr.)