

SANT MIQUEL – Recomanacions sopars

GENER

DL	DT	DC	DJ	DV
Crema de carbassó Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada 10	Espinacs amb patates Calamars a la planxa amb all i julivert amb amanida Fruita de temporada 11	Sopa de verdures Cigrons saltats amb panses i pinyons Fruita de temporada 12	Salmó al forn amb llit de moniato i verdures Fruita de temporada 13	Amanida de tomàquet, formatge i olives Pa integral amb tomàquet i pernil salat Fruita de temporada 14
Crema de moniato i pastanaga amb rostes de pa i ou dur picadet Macedònia de fruites de temporada 17	Sopa casolana de pistons Rap a la planxa amb amanida Fruita de temporada 18	Arròs saltat amb espinacs, panses, pinyons i daus de pernil Fruita de temporada 19	Brotxetes de xerris, mozzarella i olives Pizza casolana Fruita de temporada 20	Amanida d'hortalisses de colorins Orada al forn amb llit de patates i ceba Fruita de temporada 21
Sopa casolana amb meravella Truita de ceba i pa integral amb tomàquet Fruita de temporada 24	Quinoa amb verdures i fruits secs trossets Amanida verda Fruita de temporada 25	Mongeta tendra, patata i pastanaga Gall dindi a la planxa amb salsa de formatges Fruita de temporada 26	Amanida variada Hamburguesa de vedella 100% amb flamet d'arròs Fruita de temporada 27	Puré de patates Sossos arrebossats i amanida Fruita de temporada 28
Sopa de verdures Llenguado a la planxa amb patata al caliu Fruita de temporada 31				



Coneixíeu els gerds? Aquest mes de Gener farem un tastet de confitura d'aquestes petites joies vermelles que ja es trobaven de manera silvestre a l'Europa medieval, on es feien servir com a remeis medicinals i com a tint per fer pintures i manuscrits de l'època. Les tastarem acompanyades dels seu millor company de viatge el Formatge.