

SANT MIQUEL -Recomanacions pels sopars

MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV
<p>1</p> <p>Festa!</p>	<p>2</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Ous farcits d'estiu</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Pollastre al forn amb llit de patata, ceba i tomàquet</p> <p>Amanida amb fruita seca</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Salmó a la planxa</p> <p>Quinoa saltada amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Amanida de tomàquet, cogombre i olives</p> <p>Pizza casolana</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>Crema de pastanaga amb rostes de pa</p> <p>Sonsos arrebossats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Couscous amb verdures, cigrons i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Pèsols saltats amb gambetes</p> <p>Pa amb tomàquet i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Amanida verda al gust</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Espirals amb verdures</p> <p>Sardines al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>Llobarro al forn amb llit de moniato i verdures</p> <p>Amanida verda</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Escarola amb pinyonets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Quinoa amb verdures, lleties i fruita seca esmicolada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Espinacs a la catalana</p> <p>Gall dindi guisadet amb pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Tallarines saltades amb verdures i gambes</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>22</p> <p>Coliflor gratinada amb formatge</p> <p>Seitons arrebossats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Amanida completa de lleties i hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita de pernil</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Patates al caliu</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Broquetes de xerris i boletes de mozzarella</p> <p>Sandwich d'alvocat i pernil salat</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>29</p> <p>Mongeta tendra amb pastanaga i patata</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Sopa casolana</p> <p>Orada al forn amb llit de pastanaga, ceba i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31</p> <p>Cuscús amb cigronets i verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>		

Aquest mes de Maig visitarem la comarca dels volcans, la Garrotxa!!
 A la Garrotxa podeu gaudir d'un munt d'activitats: anar en bici, visitar volcans, descobrir els pobles de la vall d'en Bas, visitar pobles medievals com Besalú i assaborir la gastronomia volcànica.

