

ESCOLA SANT MIQUEL -Recomanacions pels sopars

NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV
 <p>1</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Ou dur picadet</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>2</p>	<p>Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i cogombre</p> <p>Sopa de verdures casolana</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>3</p>	<p>Cuscús amb verdures, panses i pinyons</p> <p>Pa integral amb tomàquet i formatge fresc</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>4</p>	<p>Coliflor gratinada</p> <p>Sardines al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>5</p>
<p>Puré de patates</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>8</p>	<p>Mongetes blanques saltades amb trossets de botifarra</p> <p>Amanida verda variada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>9</p>	<p>Quinoa amb verduretes i fruita seca esmicolada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>10</p>	<p>Orada al forn amb llit de patates, carbassa i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>Fruita i pa integral</p> <p>11</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Pizza casolana de xampinyons, mozzarella i pernil salat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>12</p>
<p>Pastís de patata, carn picada i verduretes</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>15</p>	<p>Amanida de tomàquet, nous i mozzarella</p> <p>Salmó a la planxa amb rodanxetes de moniato al forn</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>16</p>	<p>Couscous amb verduretes, pinyons i cigronets</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>17</p>	<p>Sopa casolana barrejada</p> <p>Rap arrebossat amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>18</p>	<p>Amanida variada</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>19</p>
<p>Crema de carbassa i moniato</p> <p>Sonsos arrebossats</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>22</p>	<p>Bròquil saltat amb pernilet</p> <p>Broquetes de gambes i sípia</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>23</p>	<p>Amanida verda</p> <p>Truita de patates, ceba i carbassó</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>24</p>	<p>Minestra de verdures</p> <p>Llenguado a la planxa amb salsa verda</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>25</p>	<p>Quinoa amb verduretes</p> <p>Hamburguesa de vedella amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>26</p>
<p>Crema de porros i picatostes</p> <p>Porc a la planxa amb salsa de formatges</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>29</p>	<p>Col amb patata</p> <p>Bacallà amb salsa verda</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>30</p>			