

ESCOLA SANT MIQUEL-Recomanacions pels sopars

NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV
		Bledes amb patates Ous durs amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Arròs 3 delícies Amanida variada Fruita de temporada	Quinoa saltada amb verdures, panses i cigronets Fruita de temporada
Bledes amb patates Truita de formatge Fruita de temporada	Llobarro al forn amb llit de ceba, pastanaga i moniato Fruita de temporada	Cuscús amb verdures Calamars a la romana casolans Fruita de temporada	Crema de pastanaga Bistec de vedella a la planxa amb raves i cogombre Fruita de temporada	Pastís de patata, verdures i carn gratinat al forn Amanida variada Fruita de temporada
Coliflor gratinada Llibrets de porc amb amanida Fruita de temporada	Quinoa amb verdures Sardines al forn Fruita de temporada	Sopa casolana Truita de patates i carbassó amb albergínia arrebossada Fruita de temporada	Espirals saltats amb verdures Falafel al forn amb salsa de formatge Fruita de temporada	Gall dindi al forn amb ceba, pastanaga i patates Amanida Fruita de temporada
Crema de porros Saltat de gall dindi amb cebeta i bacó Fruita de temporada	Bledes amb patata Seitons arrebossats amb amanida Fruita de temporada	Patates amb cebeta al forn Ous durs amb samfaina Fruita de temporada	Sopa minestrone Falafel al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Amanida variada Pizza casolana Fruita de temporada
Sopa casolana amb cigronets Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada	Saltat de verdures Llenguado a la planxa Fruita de temporada	Crema de carbassa i moniato Pollastre a la cassola Fruita de temporada		

Aquest mes de Novembre visitarem la comarca del Montsià!!! La seva capital és la ciutat d'Amposta i pertany a la província de Tarragona.

