

**ESCOLA SANT MIQUEL -Recomanacions pels sopars**

**NOVEMBRE**

DL	DT	DC	DJ	DV
 <p><b>4</b></p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb cebeta caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>5</b></p>	<p>Cuscús amb verdures i bonítol</p> <p>Amanida de colors</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>6</b></p>	<p>Amanida al gust</p> <p>Salmó a la planxa amb llit de patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>7</b></p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>8</b></p>
<p>Crema d'espínacs</p> <p>Rap amb salsa verda</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>11</b></p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Ous farcits amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>12</b></p>	<p>Quinoa amb verdures i cigronets</p> <p>Broquetes de xerris amb mozzarella</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>13</b></p>	<p>Sopa vegetal amb fideus</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>14</b></p>	<p>Vichysoise amb rostes de pa</p> <p>Sonsos arrebossats</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>15</b></p>
<p>Mongeta tendra amb pastanaga i patates</p> <p>Hamburguesa amb salsa de formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>18</b></p>	<p>Purè de patates</p> <p>Pollastre a la planxa i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>19</b></p>	<p>Couscous saltat amb verdures i cigronets</p> <p>Seitons arrebossats</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>20</b></p>	<p>Colíflor gratinada</p> <p>Truita d'albergínia i pebrot</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>21</b></p>	<p>Amanida al gust</p> <p>Salmó al forn amb llit de patates, ceba, pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>22</b></p>
<p>Crema de carbassó</p> <p>Truita de patates amb cogombre i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>25</b></p>	<p>Llenties saltades amb verdures</p> <p>Amanida d'hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>26</b></p>	<p>Quinoa amb verdures, cigrons i fruita seca</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>27</b></p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Magra de porc amb salsa de formatges</p> <p>Fruita i pa integral</p> <p><b>28</b></p>	<p>Amanida al gust</p> <p>Salmó al forn amb llit de patates, ceba, pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> <p><b>29</b></p>