

SANT MIQUEL -Recomanacions pels sopars

OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV
	<p>Crema de carbassó</p> <p>Truita de patates amb cogombre i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>01</p>	<p>Couscous saltat amb verdureses i cigronets</p> <p>Formatge fresc amb nous i xerris</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>02</p>	<p>Salmó al forn amb llit de patates, ceba, pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>03</p>	<p>Bròquil i moniato</p> <p>Pollastre al forn amb cebeta caramel·litzada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>04</p>
<p>Quinoa amb verdureses i llenties</p> <p>Amanida al gust</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>07</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Orada a la planxa amb salsa verda i rúcula amb olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>08</p>	<p>Mongeta tendra amb pastanaga i patates</p> <p>Sonsos arrebossats amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>09</p>	<p>Amanida al gust</p> <p>Sandvitx de pernil salat</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>10</p>	<p>Cuscús amb verdureses i bonítol</p> <p>Amanida al gust</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>11</p>
<p>Quinoa amb verdureses, cigrons i fruits secs</p> <p>Amanida al gust</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>14</p>	<p>Sopa vegetal</p> <p>Salmó amb xampinyons saltats</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>15</p>	<p>Crema de carbassó</p> <p>Ous farcits amb enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>16</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Rap arrebossat amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>17</p>	<p>Pèsols saltats amb pernil</p> <p>Hamburguesa a la planxa amb cogombre i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>18</p>
<p>Amanida al gust</p> <p>Magra de porc amb salsa de formatges</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>21</p>	<p>Couscous saltat amb verdureses i cigronets</p> <p>Amanida de tomàquet i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>22</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Salmó a la planxa amb llit de patata</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>23</p>	<p>Crema d'espínacs</p> <p>Truita francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>24</p>	<p>Amanida variada al gust</p> <p>Pizza casolana de pernil salat i formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>25</p>
<p>Pèsols saltats amb pernil</p> <p>Sèpia a la planxa amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>28</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Pollastre al forn amb moniato</p> <p>Fruita de temporada</p> <p>29</p>	<p>Patates al forn amb ceba</p> <p>Salsitxes de porc a la planxa amb samfaina</p> <p>logurt i pa integral</p> <p>30</p>	<p>Quinoa amb verdureses</p> <p>Remenat d'ous amb enciam</p> <p>Fruita</p> <p>31</p>	