

Proposta de sopars

NOVEMBRE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA
5 Sopa de brou amb lletres Orada al forn amb llimona i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	6 Mongetes blanques saltejades amb bacon Trita a la francesa amb guarnició de samfaina Fruita del temps	7 Bledes amb patata Botifarra a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	8 Arròs amb verdures Fogoner al forn amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	9 Amanida de quinoa amb escarola, magrana, formatge blau i nous Tiretes de calamars arrebossades Fruita del temps
12 Cigrons amb oli Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i germinats Fruita del temps	13 Cous cous amb verdures Brotxetes de salmó i amanida d'enciam i col llombarda logurt natural	14 Sopa de peix amb fideus Pollastre al forn amb carbassó, tomàquet i ceba Fruita del temps	15 Llenties saltejades amb verdures Bistec de vedella a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	16 Tallarines amb salsa de tomàquet casolana Trita a la francesa i guarnició de pepino amanit Fruita del temps
19 Amanida de patata alemanya Ous remenats amb allets i xampinyons logurt natural	20 Arròs tres delícies Tonyina a la planxa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	21 Cigrons saltejats amb espinacs Llom a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps	22 Macarrons a la siciliana Pollastre al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	23 Amanida completa amb pera, espinacs frescos, vinagreta i crostons Sèpia a la planxa i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps
26 Sopa de brou amb pistons Trita de carbassó, patata i ceba Fruita del temps	27 Amanida de cous cous Lluç al forn amb patata panadera logurt natural	28 Arròs al curri Tires de pollastre arrebossat amb salsa de mostassa i guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	29 Minestra de verdures Salmó a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	30 Crema de carbassa amb crostons Hamburguesa de llenties i guarnició de pebrot vermell Fruita del temps