

Proposta de sopars

NOVEMBRE 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Crema de mongeta blanca amb picada de verdures Lluç a la planxa i guarnició de carbassó al forn Fruita del temps	3 Quinoa amb verdures Trita de samfaina i amanida d'enciam i poma Fruita del temps	4 Arròs saltejat amb bolets Pollastre a la planxa i guarnició d'espàrrecs verds Fruita del temps	5 Coliflor amb patata Fogoner a la planxa i amanida d'enciam i brots de soja logurt natural	6 Amanida tèbia de lleties Gall dindi a la planxa i guarnició d'escalivada Fruita del temps
9 Llacets amb salsa de tomàquet Rap al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	10 Arròs al curri Brotxetes de conill amb verdures saltejades Fruita del temps	11 Cigrons saltejats amb sofregit i verdures Bacallà al forn i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	12 Minestra de verdures Remenat d'ou amb gambetes i guarnició de tomàquet amanit logurt natural	13 Amanida completa amb fruits secs i poma <i>Fajitas</i> de pollastre amb curri i verdures Fruita del temps
16 Mongeta tendra amb patata Llom a la planxa i guarnició de tomàquet al forn Fruita del temps	17 Amanida completa amb fruita del temps i sèsam Heura saltejada amb verdures i mica de salsa de soja logurt natural	18 Hummus de cigrons amb verdura crua Cuixa de pollastre a la planxa amb fines herbes Fruita de temps	19 Sopa de peix amb sèmola d'arròs Salmó al forn amb llimona i espàrrecs verds Fruita del temps	20 Espinacs a la catalana Trita de patata i carbassó i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
23 Cous-cous amb verdures Conill a l'allet i guarnició de patates cub Fruita del temps	24 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural	25 Pèsols saltejats amb pernil Ous durs amb salsa de tomàquet gratinats i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	26 Crema de verdures Sonso fregit amb guarnició de pebrot verd Fruita del temps	27 Amanida de ruca, pera, nous i mozzarella <i>Moussaka</i> amb carn Fruita del temps
30 Sopa de peix i arròs Gall dindi a la planxa i guarnició de xampinyons saltejats Fruita del temps				