



Proposta de sopars novembre

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTA	-Sopa de verdures ( pastanaga i ceba ) -Truita -Fruita del temps.	-Sèmola d'arròs amb verdures -Filet de pollastre amb orenga -Iogurt amb magrana
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
-Llenties saltejades amb pinyons -Truita de carbassó -Fruita	-Pèsols saltejats amb pernil -Seitons al forn -Iogurt amb magrana	-Amanida d'espelta amb magrana -Pollastre a la planxa amb orenga -Fruita	-Crema de col i flor i patata -Ou dur amb carbassó arrebossat -Fruita del temps.	-Amanida a escollir 3 ingredients -Coca de sardines i espàrrecs -Iogurt o quallada
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
-Amanida de festucs i tomàquet -Truita de carbassa i ceba * -Iogurt	-Verdures al forn -Peix a la planxa amb pastanaga -Fruita	-Patates i moniato al forn amb espècies -Hamburguesa -Fruita	-Llenties saltades amb verdures i daus de salmó  -Iogurt amb magrana	-Sopa de ceba -Pa torrat amb tomàquet i pernil -Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
-Sopa de mill -Bunyols d'espínacs amb amanida -Iogurt	-Crema de patata i xirivia amb espècies al gust -Filets d'orada o peix blau al forn -Fruita	-Sopa amb pasta i daus de pernil -Coca de verdures i formatge -Fruita	-Sopa de pastanaga -Truita francesa amb carbassó a la planxa -Fruita	-Mongeta tendra amb pastanaga -Croquetes -Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
-Quinoa saltejada amb pèsols i nous -Magrana i iogurt	-Amanida amb magrana i pinyons -Ous ferrats amb patates al forn -Quallada	-Crema de verdures -Peix blanc amb espècies al forn -Fruita	-Sopa amb galets -Pollastre a la planxa amb moniato -Fruita	