



SOPAR: NOVEMBRE

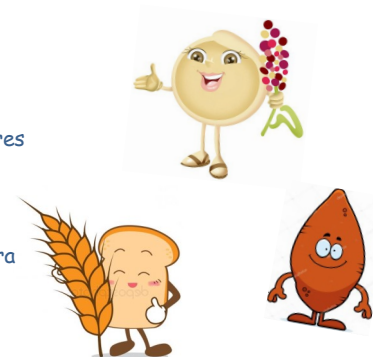
			Dijous 1	Divendres 2
			FESTA	PONT
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Verdura bullida amb patata Peix blau amb tomàquet Iogurt	Arròs integral amb verdures Remenat d'ou amb amanida Iogurt	Sopa d'au amb fideus Gall d'indi a la planxa amb carbassó Fruita de temporada	Fideus saltejats amb pastanaga i carbassó Trita francesa amb amanida Iogurt	Plat únic complet Arròs saltejat amb xampinyons i pernillet Iogurt
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Patata i carbassó gratinat Bacallà amb samfaina amb enciam Iogurt	Sopa de verdures Carbassó farcit de carn i verdures Iogurt	Arròs amb pastanaga i carbassó Trita de pernil amb amanida Iogurt	Sopa vegetal amb pasta fina Bunyols de bacallà amb enciam Iogurt	Plat únic complet Quiche de carbassó, xampinyons i pernillet amb amanida verda Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Sopa d'au amb pasta fina Peix blau amb amanida Iogurt	QUINOA BURGUER Fruita	Patata bullida amb pastanaga Llom planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de porro Remenat d'ou amb patata i ceba amb amanida verda Iogurt	Plat únic complet Crepes salades amb espinacs, pinyons i formatge Iogurt
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs amb pastanaga i carbassó Peix blanc al forn amb saltejat de xampinyons Iogurt	Sopa d'au amb pasta Remenat d'ou amb patata i ceba i tomàquet amanit Iogurt	Bledes saltejades amb pernil Gall d'indi amb patata panadera Fruita de temporada	Crema de verdures de temporada Vedella a la planxa amb muntanyeta d'arròs Iogurt	Plat únic complet Wok de verduretes amb arròs i daus de vedella Iogurt

RECEPTA DEL MES:

QUINOA BURGUER

Ingredients (2 persones):

100 g de quinoa cuita
100 g de moniato
50 g de molles de pa
50 g de ceba de Figueres
50 g de xampinyons
50 g de carbassó
Pebre vermell de la vera
Sal/pebre



Elaboració:

1. Cuinar la quinoa (en un olla tapada i a foc mitja durant 20 minuts) amb el doble del seu volum en líquid i deixar refredar.
2. Coure el moniato al forn o al microones, pelar i reservar.
3. Picar finament la ceba, els xampinyons i reservar.
4. Ratllar el carbassó i amb l'ajuda d'un tovalló retirar l'excés d'aigua i reservar.
5. En una paella coure la ceba, els xampinyons, el carbassó, salpebrar i afegir el pebre vermell de la vera. Deixar refredar i reservar.
6. En un recipient picar el moniato i afegir la quinoa i el sofregit dels vegetals, la molla de pa i formar les hamburgueses.
7. En una paella coure per banda i banda l'hamburguesa.

Aquesta burger la pots acompanyar amb amanida o la pots muntat sobre un pa de coca, uns brots d'enciam i tomàquet.

Font: Fundació Alicia

