

SANT MIQUEL

GENER

DL	DT	DC	DJ	DV
Espaguetis amb sofregit de tomàquet i olives negres PastaEco	Mongetes saltejades amb all i julivert LiògumsEco	Patates estofades (pebrot, tomàquet i ceba)	Crema de carbassó amb rostes de pa (carbassó, patata i ceba)	Arròs saltat amb cansalada ArròsEco
Seitons arrebossats arrebosats amb enciam	Botifarra de porc amb pastanaga i mongeta verda	Truita de tonyina amb enciam i olives	Contra cuixa de pollastre a l'allet amb enciam, llombarda i pastanaga	Ventresca de lluç al forn amb salsa de tomàquet
Préssec en almívar i pa 10	Fruita i pa integral 11	Fruita i pa 12	Fruita i pa integral 13	Fruita i iogurt ecològic 14
Arròs amb salsa de tomàquet ArròsEco	Trinxat de col i patata amb rostes de bacó	Llenties estofades amb arròs (Arròs, pebrot, tomàquet, ceba i herbes provençals) LiògumsEco	Espirals integrals amb salsa pesto	Minestra de verdures (mongetes verdes, pastanaga i patata)
Bacallà al forn amb salsa verda	Daus de gall d'indi adobats al forn amb tomàquet amanit	Truita de patates i ceba	Mandonguilles mixtes ecològiques amb verdures (tomàquet, ceba i pastanaga)	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives
Fruita i pa 17	Fruita i pa integral 18	Fruita i pa 19	Fruita i pa integral 20	Fruita i iogurt ecològic 21
Arròs a la milanesa (pebrot, tomàquet, ceba, all, formatge i pernil salat) ArròsEco	Mongeta verda amb patata bullida	Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Caldereta de cigrons ecològics de l'horta (patata, col, pastanaga, ceba i porro) LiògumsEco	Sopa de peix (Brou de peix, tomàquet i ceba)
Daus de rosada arrebossats amb enciam, llombarda i pastanaga	Estofat de pollastre amb verdures (tomàquet, ceba, pèsols i pastanaga)	Fideus amb sípia (tomàquet, ceba, pebrot i carbassó) PastaEco	Truita de carbassó amb escarola	Llom al forn amb tomàquet amanit
Fruita i pa 24	Fruita i pa integral 25	Fruita i pa 26	Fruita i pa integral 27	Fruita i iogurt ecològic 28
Patates gratinades amb formatge				
Estofat de gall d'indi amb verdures (Tomàquet, ceba i pèsols)				
Fruita i pa 31				

Coneixieu els gerds? Aquest mes de Gener farem un tastet de confitura d'aquestes petites joies vermelles que ja es trobaven de manera silvestre a l'Europa medieval, on es feien servir com a remeis medicinals i com a tint per fer pintures i manuscrits de l'època. Les tastarem acompanyades dels seu millor company de viatge el Formatge.