

ESCOLA SANT MIQUEL

MAIG

DL

DT

DC

DJ

DV

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)

Nuggets vegetals amb salsa de ketchup

Fruita i pa

2

Espirals amb sofregit de ceba i tomàquet

Hamburguesa de salmó amb enciam, olives i blat de moro

Fruita i pa integral

3

Amanida mixta (enciam, tomàquet, pastanaga i cogombre)

Estofat de pollastre al forn amb patates

Fruita i pa

4

Crema de carbassó amb rostes de pa

Trita de patates i ceba amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i pa integral

5

Amanida de cigrons ecològics (blat de moro, pastanaga i tonyina)

Llom de porc a la planxa amb escarola
logurt natural i pa

6

Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, albergínia i pastanaga)

Trita de carbassó amb escarola

Fruita i pa

9

Broquil amb patata bullida

Mandonguilles mixtes ecològiques amb verduretes (pastanaga i mongeta tendra)

Fruita i pa integral

10

Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc

Fideuà amb sípia (brou de peix, sípia, tomàquet i ceba)

Fruita i pa

11

Amanida russa (ou dur, patata, maionesa i olives)

Daus de rosada arrebossats amb tomàquet natural

Fruita i pa integral

12

Mongetes blanques guisades amb hortalisses

Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i olives

logurt natural i pa

13

Crema de verdures (espinacs, bledes i ceba)

Macarrons amb tomàquet, bolonyesa vegetal

Fruita i pa integral

16

Pèsols amb patata bullida

Croquetes de pollastre amb enciam i raves

Fruita i pa

17

Patates gratinades al forn

Filet de lluç al forn amb tomàquet natural

Fruita i pa

18

Arròs amb sofregit de tomàquet

Trita de formatge amb enciam i olives

Fruita i pa integral

19

Amanida d'enciams, tomàquet, olives i pastanaga

Llenties guisades amb arròs, hortalisses i xoriç (patata, pebrot, xoriç, tomàquet i ceba)

logurt natural i pa

20

Amanida de pasta (pasta, tomàquet, blat de moro i olives)

Daus de gall d'indi adobats al forn amb carbassó

Fruita i pa

23

Cigrons guisats amb hortalisses (patata, pebrot, tomàquet i ceba)

Gall sant Pere al forn amb salsa de llimona amb enciam i olives

Fruita i pa integral

24

Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Arròs caldós amb verdures i gambetes (ceba, tomàquet, pebrot, gambes i pastanaga)

Fruita i pa

25

Mongeta verda amb patata

Trita de carbassó amb tomàquet natural

Fruita i pa integral

26

Patates estofades (tomàquet, pebrot i ceba)

Fricandó amb xampinyons (farina de blat de moro)

Gelat i pa

27

Macarrons al pesto

Seitons arrebossats amb escarola

Fruita i pa

30

Bledes amb patata bullida

Botifarra de porc al forn amb enciam i pastanaga

Fruita i pa integral

31

Ja s'acosta l'estiu i volem descobrir un plat apte per tota la família i molt refrescant, el Gaspatxo!!!

Farem un tastet de gaspatxo aquest mes, tot recordant que, Un bon gaspatxo, és aquell que troba un equilibri perfecte entre tots els seus ingredients...la quantitat justa d'aigua...la fortor del pebrot...els alls...la ceba...el vinagre, etc.

