

SANT MIQUEL

NOVEMBRE

DL

DT

DC

DJ

DV

Sopa de brou de pollastre amb fideus (brou de pollastre, pasta, porro, pastanaga, ceba i api)

Seitons arrebossats amb enciam i pastanaga

Fruita i **pa integral**

6

Mongetes tendres amb patates bullides

Dauets de gall d'indi adobats al forn amb cogombre i pastanaga

Fruita i **pa integral**

7

Festa!

1

Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i salsa de soja

Ventresca de lluç al forn amb salsa de tomàquet

Fruita i **pa integral**

2

Llenties estofades amb verdures (Pebrot, tomàquet, ceba, pastanaga i porro)

Truita de formatge amb escarola

logurt i **pa integral**

3

Patates amb bledes a l'allet i pebre vermell dolç

Croquetes de rostit amb enciam, blat de moro i olives

Fruita i **pa integral**

13

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i formatge rallat

Gall sant Pere al forn all i julivert i amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i **pa integral**

14

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

Truita de carbassó amb enciam i olives

Fruita i **pa integral**

8

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Escalopins de llom de porc al forn amb samfaina

Fruita i **pa integral**

9

Tomàquet amanit amb cogombre, formatge fresc i orenga

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

10

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga

Aletes de pollastre adobades al forn amb pastanaga i blat de moro

Fruita i **pa integral**

20

Caldereta de cigrons estofats amb espinacs (patata, col, pastanaga, espinacs, ceba i porro)

Ous al forn amb beixamel i formatge gratinat

Fruita i **pa integral**

21

Pèsols amb patata i pastanaga

Cuixetes de pollastre al forn amb tomàquet amanit

Fruita i **pa integral**

15

Amanida d'enciams, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga

Lasanya amb bolonyesa de llegums

Fruita i **pa integral**

16

Sopa de brou amb arròs (Brou de pollastre, porro, pastanaga, ceba, xirivia i api)

Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga.

logurt i **pa integral**

17

Tricolor de verdures (Mongeta verda, patata i pastanaga)

Maira de Palamós enfarinada amb enciam i cogombre

Fruita i **pa integral**

27

Tomàquet amanit amb cogombre, blat de moro i olives

Canelons de carn gratinats

Fruita i **pa integral**

28

Arròs caldos d'hortalisses

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam

Fruita i **pa integral**

29

Espaguetis al pesto d'alfàbrega

Filet de lluç al forn amb llimona, enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i **pa integral**

23

Bròquil amb patata bullida

Filet de gall d'indi al forn amb herbes aromàtiques i tomàquet, enciam i olives

logurt i **pa integral**

24

Llenties estofades amb verdures (Pebrot, tomàquet, ceba, pastanaga i porro)

Truita de carbassó amb escarola

Fruita i **pa integral**

30