

**ESCOLA SANT MIQUEL**

**NOVEMBRE**

**DL**

**DT**

**DC**

**DJ**

**DV**

*Festa!*

**4**

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga

Seitons arrebossats amb enciam i pastanaga  
Fruita i **pa integral**

**5**

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

Truita de carbassó amb enciam i olives  
Fruita i **pa integral**

**6**

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Escalopins de llom de porc al forn amb samfaina  
Fruita i **pa integral**

**7**

Tomàquet amanit amb cogombre, formatge fresc i orenga  
Fideuà amb sípia (brou de peix natural, tomàquet, sípia i ceba)  
logurt i **pa integral**

**8**

Patates amb bledes a l'allet i pebre vermell dolç

Croquetes de rostit amb enciam, blat de moro i olives  
Fruita i **pa integral**

**11**

Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i formatge rallat

Bacallà al forn all i julivert i amb enciam, llombarda i pastanaga  
Fruita i **pa integral**

**12**

Pèsols amb patata i pastanaga

Cuixetes de pollastre al forn amb tomàquet amanit  
Fruita i **pa integral**

**13**

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

Lasanya amb bolonyesa de llegums  
Fruita i **pa integral**

**14**

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

Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga.  
logurt i **pa integral**

**15**

Macarrons al pesto d'alfàbrega

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

Fruita i **pa integral**

**18**

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**

**19**

Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i poma

Mandonguilles de vedella amb patata i verdures (pastanaga i mongetes)  
Fruita i **pa integral**

**20**

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

Aletes de pollastre adobades al forn amb pastanaga i blat de moro  
Fruita i **pa integral**

**21**

Bròquil amb patata bullida

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

**22**

Tomàquet amanit amb cogombre, blat de moro i olives

Canelons de carn gratinats

Fruita i **pa integral**

**25**

Tricolor de verdures (Mongeta verda, patata i pastanaga)

Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam

Fruita i **pa integral**

**26**

Arròs caldos d'hortalisses

Maira de Palamós enfarinada amb enciam i cogombre

Fruita i **pa integral**

**27**

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

Truita de verat amb escarola

Fruita i **pa integral**

**28**

Espirals amb sofregit de tomàquet

Dauets de gall d'indi al forn amb enciam i blat de moro  
logurt i **pa integral**

**29**