

ESCOLA SANT MIQUEL

NOVEMBRE

DL

DT

DC

DJ

DV



Macarrons amb salsa de carbonara (llet, bacó i ceba)

Croquetes casolanes de rostit amb enciam i olives

Fruita i pa integral

1

2

Patates estofades (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba i porro)

Bacallà al forn amb salsa verda (ceba, mongetes verdes, farina, julivert i brou de peix natural)

Fruita i pa

3

Crema de carbassó amb rostes de pa (carbassó, patata i ceba)

Llenties estofades amb arròs (arròs, pebrot, tomàquet i ceba)

Fruita i pa integral

4

Arròs tres delícies (Pastanaga, pèsols i ou)

Truita de patata i ceba amb escarola

logurt ecològic i pa



5

Mongetes tendres amb patates bullides

Dauets de pollastre adobats al forn amb cogombre i pastanaga

Fruita i pa

8

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

Ventresca de lluç al forn amb salsa de tomàquet

Fruita i pa integral

9

Caldereta de cigrons ecològics de l'horta (patata, col, pastanaga, ceba i porro)

Truita de tonyina amb enciam i olives

Fruita i pa

10

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

Hamburguesa mixta ecològica a la planxa amb escarola

Fruita i pa integral

11

Amanida de tomàquet amanit, formatge fresc i orenga

Fideuà (brou de peix natural, tomàquet i ceba)

logurt ecològic i pa



12

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge rallat

Seitons arrebossats amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i pa

15

Arròs saltat amb pèsols (ceba, tomàquet, albergínia i pastanaga)

Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro

Fruita i pa integral

16

Bledes amb patata

Daus de gall d'indi estofats amb verdures (Tomàquet, ceba, mongeta tendra i pastanaga)

Fruita i pa

17

Mongetes blanques seques saltejades amb all i julivert

Botifarra de porc amb escarola

Fruita i pa integral

18

Patates estofades (pebrot, tomàquet, ceba i herbes provençals)

Pernilets de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

logurt ecològic i pa



19

Espaguetis integrals amb salsa pesto

Mandonguilles vedella amb verdures (pastanaga i mongetes)

Fruita i pa

22

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

Gall d'indi estofat amb patata i xampinyons

Fruita i pa integral

23

Arròs amb salsa de tomàquet i orenga

Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i cogombre

Fruita i pa

24

Llenties estofades amb arròs (arròs, pebrot, tomàquet i ceba)

Contra cuixa de pollastre a l'allet amb tomàquet amanit

Fruita i pa integral

25

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

Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro

logurt ecològic i pa



26

Arròs saltat amb cansalada

Tires de calamar arrebossades enciam i cogombre

Fruita i pa

29

Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat

Truita de patata i ceba amb escarola

Fruita i pa integral

30