

ESCOLA SANT MIQUEL

NOVEMBRE

DL

DT

DC

DJ

DV

		Macarrons amb salsa de formatge Croquetes casolanes de rostit amb enciam i olives Fruita i pa integral 1	Crema de carbassó amb rostes de pa (carbassó, patata i ceba) Ventresca de lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita i pa 3	Pèsols saltats amb ceba i bacó Truita de patata i ceba amb escarola logurt i pa integral 4
Sopa de brou de pollastre amb fideus (brou de pollastre, pasta, porro, pastanaga, ceba i api) Daus de Rosada arrebossats amb enciam i pastanaga Fruita i pa integral 7	Mongetes tendres amb patates bullides Dauets de gall d'indi adobats al forn amb cogombre i pastanaga Fruita i pa 8	Mongetes seques saltades amb all i julivert Salsitxes de porc amb samfaina Fruita i pa integral 9	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, albergínia, pastanaga i mongetes verdes) Arròs Eco Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita i pa 10	Amanida de tomàquet amanit, formatge fresc i orenga Fideuà (brou de peix natural, tomàquet i ceba) logurt i pa integral 11
Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet i formatge rallat Seitons arrebossats amb enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa integral 14	Dia temàtic de la comarca del Montsià Crema de verdures de l'horta de les terres de l'Ebre (Carbassó, patata, ceba i carxofa) Arròs del delta amb calamars i alls tendres Fruita i pa 15	Pèsols amb patata i pastanaga Cuixetes de pollastre al forn amb tomàquet amanit Fruita i pa integral 16	Amanida d'enciams, tomàquet, olives i pastanaga Llenties estofades amb xoriç (Pebrot, xoriç, tomàquet, ceba, pastanaga i porro) Fruita i pa 17	Sopa de brou amb arròs (Brou de pollastre, porro, pastanaga, ceba, xirivía i api) Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga. logurt i pa integral 18
Arròs amb salsa de tomàquet i orenga Truita de carbassó amb pastanaga i blat de moro Fruita i pa integral 21	Caldereta de cigrons estofats (patata, col, pastanaga, ceba i porro) Daus de pollastre al forn a l'allet amb tomàquet amanit Fruita i pa 22	Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro) Mandonguilles mixtes amb patata i verdures (pastanaga i mongetes) Fruita i pa integral 23	Espirals amb salsa pesto Filet de lluç al forn amb all i julivert, enciam, llombarda i pastanaga Fruita i pa 24	Mongeta verda amb patata bullida Filet de gall d'indi al forn amb herbes aromàtiques i tomàquet, enciam i olives logurt i pa integral 25
Tricolor de verdures (Mongeta verda, patata i pastanaga) Tires de calamar arrebossades enciam i cogombre Fruita i pa integral 28	Amanida de tomàquet amanit, formatge fresc i olives Canelons de carn gratinats Fruita i pa 29	Arròs caldos d'hortalisses Nuggets vegetals amb salsa de quetxup casolà i enciam Fruita i pa integral 30	Aquest mes de Novembre visitarem la comarca del Montsià!!! La seva capital és la ciutat d'Amposta i pertany a la província de Tarragona.	