

SANT MIQUEL

OCTUBRE

DL

DT

DC

DJ

DV

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Salsitxes de porc a la planxa amb xampinyons saltats

Fruita i pa integral

01

Patates amb bledes a l'allet

Dauets de gall d'indi al forn amb tomàquet natural

Fruita i pa integral

02

Arròs amb sofregit de tomàquet

Trita de carbassó amb escarola

Fruita i pa integral

03

Macarrons amb salsa de formatge

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

logurt i pa integral

04

Sopa d'estrelletes (Brou de pollastre, porro, pastanaga, ceba, xirivia, nap i api)

Daus de rosada arrebossats amb enciam i cogombre

Fruita i pa integral

07

Pèsols saltats amb ceba

Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet amanit

Fruita i pa integral

08

Amanida d'enciams, tomàquet, olives i cogombre

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

Fruita i pa integral

09

Espirals amb sofregit de tomàquet

Trita francesa amb enciam i olives

Fruita i pa integral

10

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)

Escalopins de llom de porc amb all i julivert i enciam i raves

logurt i pa integral

11

Crema de verdures amb rostes de pa

Cruixents de pollastre arrebossats amb enciam i remolatxa

14

Arròs saltat amb verdures de temporada (ceba, tomàquet, albergínia i pastanaga)

Trita de formatge amb tomàquet amanit

Fruita i pa integral

15

Patates gratinades amb formatge

Bacallà al forn amb samfaina

Fruita i pa integral

16

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

Daus de gall d'indi adobats, enciam i Pastanaga

Fruita i pa integral

17

Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i poma

Fideuà amb gambetes

logurt i pa integral

18

Sopa de verdures amb pistons (brou de verdures, tomàquet, ceba, porro i pastanaga)

Trita de patata i ceba amb Tomàquet natural

Fruita i pa integral

21

Mongeta tendra amb patata bullida

Aletes de pollastre adobades Amb enciam

Fruita i pa integral

22

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

Mandonguilles de vedella amb patata i verdures

Fruita i pa integral

23

Mongetes pintes estofades

Pit de gall d'indi amb salsa de tomàquet i ceba

Fruita i pa integral

24

Broquil amb pastanaga i patata bullida

Maira de Palamós enfarinada amb enciam i olives

logurt i pa integral

25

Espaguetis al pesto d'alfàbrega

Croquetes vegetals amb salsa de tomàquet cassolana amb Tomàquet amanit

Fruita i pa integral

28

Arròs saltat amb carbassó, pastanaga i salsa de soja

Ventresca de lluç al forn amb salsa de llimona, enciam i olives

Fruita i pa integral

29

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

Trita de verat amb escarola

Fruita i pa integral

30

Crema de carbassa i moniato (carbassa, moniato i ceba) amb rostes de pa

Pizza casolana de pernil dolç i formatge amb enciam i olives

Fruita

31