

ESCOLA SANT MIQUEL

OCTUBRE

DL

DT

DC

DJ

DV

Patates amb mongeta tendra a l'allet
Pinxits de gall d'indi adobats al forn
Tomàquet Amanit
Fruita i pa integral

01

Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta, olives i maionesa opcional)
Bacallà al forn amb tomàquet escarola
Fruita i pa integral

02

Crema de pèsols i pastanaga
Fideuà amb gambetes i sípia
logurt i pa integral

03

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Truita de Verat enciams amanits i pastanaga
Fruita i pa integral

06

Broquil amb pastanaga i patata bullida
Botifarra de pagès al forn enciam amanits, raves i blat de moro
Fruita i pa integral

07

Mongetes seques saltades amb all i julivert
Cuixetes de pollastre al forn
Enciams amanits i olives
Fruita i pa integral

08

Sopa d'estrelletes (Brou de pollastre, porro, pastanaga, ceba, xirivia, nap i api)
Mossets de rap arrebossats
Tomàquet Amanit
Fruita i pa integral

09

Amanida d'enciams, tomàquet, olives i pastanaga
Llenties estofades amb xoriç
logurt i pa integral

10

Crema de verdures de temporada
Espirals integrals amb tomàquet i amb bolonyesa de soja vegetal
Fruita i pa integral

13

Patates gratinades amb formatge
Tires de calamar arrebossades enciams variats, llombarda i pastanaga
Fruita i pa integral

14

Arròs saltat amb verdures de temporada (ceba, tomàquet, albergínia i pastanaga)
Pollastre al forn amb farigola
Daus de carbassó saltats
Fruita i pa integral

15

Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)
Truita de patates i ceba tomàquet amanit
Fruita i pa integral

16

Caldereta de cigrons ecològics de l'horta (Col, pastanaga ,ceba i porro)
Escalopins de llom de porc amb all i julivert
Enciams amanits i remolatxa
logurt i pa integral

17

Arròs amb samfaina
Truita de pernil cuit enciams amanits i blat de moro
Fruita i pa integral

20

Mongeta verda amb patata bullida
Bocins vegetals arrebossats amb salsa de tomàquet casolana
Enciams amanits
Fruita i pa integral

21

Sopa de verdures amb pistons (brou de verdures, tomàquet, ceba, porro i pastanaga)
Salsitxes de porc a la planxa
Patates rosses
Fruita i pa integral

22

Crema de carbassó amb rostes de pa
Maira de Palamós enfarinada
Enciams amanits i olives
Fruita i pa integral

23

Mongetes pintes estofades
Daus de pollastre al curri
Tomàquet amanit
logurt i pa integral

24

Sopa d'au amb arròs integral
Truita de patates i ceba
Enciams amanits i pastanaga
Fruita i pa integral

27

Patates al forn amb all i oli suau
Ventresca de lluç al forn amb all i julivert
Enciams amanits, raves i blat de moro
Fruita i pa integral

28

Llenties estofades amb verdures (Pebrot ,tomàquet ,ceba, pastanaga i porro)
Pit de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Fruita i pa integral

29

Espaguetis al pesto d'alfàbrega
Aletes de pollastre adobades amb enciam, llombarda i pastanaga
Fruita i pa integral

30

Crema de carbassa i moniato (carbassa, moniato i ceba)
Pizza casolana de pernil dolç i formatge amb enciam i olives
logurt i pa integral

31

