

ESCOLA SANT MIQUEL

SETEMBRE 23

DL

DT

DC

DJ

DV

Arròs amb sofregit de tomàquet

Croquetes casolanes de rostit amb enciam

Fruita de temporada i **pa integral**

Amanida de pasta (espirals, blat de moro, olives i pastanaga)

Truita de carbassó amb enciam, raves i olives verdes

Fruita de temporada i **pa integral**

Amanida russa (maionesa, pastanaga, mongeta, patata i ou dur)

Filet de Lluç al forn amb all julivert i tomàquet amanit

logurt natural i **pa integral**

Amanida de cigrons (blat de moro, pastanaga i tonyina)

Tires de calamar arrebossades amb enciam i raves

Fruita de temporada i **pa integral**

Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc

Paella d'arròs amb gambetes

Fruita de temporada i **pa integral**

Crema de verdures de temporada

Lasanya amb bolonyesa de llegums

Fruita de temporada i **pa integral**

Espaguetis al pesto

Truita de patates i ceba amb enciam variats, llombarda i pastanaga

Fruita i **pa integral**

Mongeta verda amb patata

Truita de pernil cuit amb enciam i olives

Fruita de temporada i **pa integral**

Tomàquet amanit amb formatge fresc i orenga

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

Fruita de temporada i **pa integral**

Arròs amb verdures

Ventresca de lluç al forn amb patata i ceba

Fruita de temporada i **pa integral**

Mongetes seques saltejades amb all i julivert

Cruixents de pollastre arrebossats amb enciams variats, pastanaga i llombarda

Fruita de temporada i **pa integral**

Crema de carbassó

Macarrons amb tomàquet, bolonyesa vegetal de soja i enciam

logurt natural i **pa integral**

Espinacs bullits amb patata

Mandonguilles mixtes amb verdures

Fruita de temporada i **pa integral**

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

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet amanit

Fruita de temporada i **pa integral**

Sopa de brou de pollastre amb fideus

Nuggets vegetals amb salsa de quetxup cassolana i enciam

Fruita de temporada i **pa integral**

Amanida de lleties (blat de moro, tomàquet i tonyina)

Aletes de pollastre adobades amb daus de carbassó al forn

Fruita de temporada i **pa integral**

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

Maira de Palamós enfarinada amb enciam, raves i olives

logurt natural i **pa integral**