

ESCOLA SANT MIQUEL

SETEMBRE 25

DL

DT

DC

DJ

DV

Arròs amb sofregit de tomàquet

Croquetes casolanes de rostit
Enciams amanitsFruita de temporada i **pa integral**

8

Amanida de pasta (espirals, blat
de moro, olives i pastanaga)Truita de carbassó
Enciams amanits, raves i olives
verdesFruita de temporada i **pa integral**

9

Amanida russa (patata, pastanaga,
mongeta, olives i maionesa opcional)Aletes de pollastre adobades
Xampinyons saltatsFruita de temporada i **pa integral**

10

Festa!

11

Llenties guisades amb xoriç, arròs
i hortalissesFilet de Lluç al forn amb all
julivert

tomàquet amanit

logurt natural i **pa integral**

12

Mongeta tendra amb patata
bullidaEscalopins de llom de porc amb
all i julivert

enciams amanits i pastanaga

Fruita de temporada i **pa integral**

15

Saltat de cigrons amb blat de
moro, pastanaga i tonyina

Bacallà al forn

tomàquet amanit

Fruita de temporada i **pa integral**

16

Crema de verdures de
temporada

Cuixetes de pollastre al forn

Daus de carbassó saltats

Fruita de temporada i **pa integral**

17

Sopa d'au amb arròs

Truita de patates i ceba
enciams variats, llombarda i
pastanagaFruita de temporada i **pa integral**

18

Espirals amb salsa de formatge
Bocins vegetals arrebossats amb
salsa de tomàquet casolana

Enciams amanits

logurt natural i **pa integral**

19

Tricolor de verdures (mongeta
verda, patata i pastanaga)

Truita de pernil cuit

Enciams amanits i olives

Fruita de temporada i **pa integral**

22

Tomàquet amanit amb formatge
fresc i orengaCanelons amb beixamel
gratinadaFruita de temporada i **pa integral**

23

Mongetes seques saltejades amb
all i julivertDaus de gall d'indi al curri
Amb cuscúsFruita de temporada i **pa integral**

24

Arròs saltat amb verdures de
temporadaMaira de Palamós enfarinada
enciams amanits, raves i blat de
moroFruita de temporada i **pa integral**

25

Crema de carbassó

Macarrons integrals amb
bolonyesa vegetal de sojalogurt natural i **pa integral**

26

Arròs tres delícies (pastanaga,
pèsols i blat de moro)Truita de formatge
enciams amanits i pastanagaFruita de temporada i **pa integral**

29

Espaguetis integrals al pesto
d'alfàbrega
Mandonguilles mixtes amb
verduresFruita de temporada i **pa integral**

30