

**ESCOLA SANT MIQUEL**

**MARÇ**

**DL**

**DT**

**DC**

**DJ**

**DV**

Coliflor gratinada amb beixamel

Hamburguesa mixta al forn amb enciam i olives

Fruita i **pa integral**

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

Maira de Palamós enfarinada amb tomàquet natural

Fruita i **pa**

**Mongetes seques saltejades amb all i julivert**

Cuixetes de pollastre al forn amb tomàquet natural

Fruita i **pa integral**

**Jornada gastronòmica d'Austràlia**

noodle pot (sopa de fideus)

Fish and xips (Peix arrebosat amb patates rosses)

Fruita i **pa**

Espinacs Saltats amb all, panses i fruits secs

Truita de patates i ceba amb enciam, llombarda i pastanaga

**pa integral** i iogurt

6

Coliflor gratinada amb beixamel

Hamburguesa mixta al forn amb enciam i olives

Fruita i **pa integral**

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

Maira de Palamós enfarinada amb tomàquet natural

Fruita i **pa**

Crema de verdures de temporada (espinacs, patata i ceba)

**Macarrons amb tomàquet, bolonyesa vegetal i enciam i blat de moro.**

Fruita i **pa integral**

**Jornada Gastronòmica de Mèxic**

Habichuelas pintas estofadas

Burritos de la baja californià

Fruita i **pa**

Arròs amb sofregit de tomàquet

Truita de carbassó amb escarola

**pa integral** i iogurt

Pèsols amb encenalls de bacó saltejats

Estofat de pollastre al forn amb verdures (tomàquet, ceba i pastanaga)

Fruita i **pa integral**

Mongeta verda saltejada amb pastanaga

Ventresca de lluç al forn amb escarola i blat de moro

Fruita i **pa**

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

Truita de patates amb enciam i olives

Fruita i **pa integral**

**Jornada gastronòmica d'Alemanya**

Kartoffel-Amaniden (Amanida de patata, enciam i tomàquet)

Wurst mit gerösteten Zucchini (Salsitxa alemanya amb cabassó al forn)

Fruita i **pa**

Espirals amb salsa pesto

Nuggets vegetals amb salsa de ketchup cassolana i enciam

**pa integral** i iogurt

**Festa!**

Patates i cebes al forn amb amanit suau d'all i oli

Calamars de la costa brava estofats amb salsa marinera

Fruita i **pa**

Patates i cebes al forn amb amanit suau d'all i oli

Calamars de la costa brava estofats amb salsa marinera

Fruita i **pa**

Arròs caldos amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga i mongeta verda)

Truita de carbassó amb enciam i blat de moro

Fruita i **pa integral**

**Jornada gastronòmica de Grècia**

σαλάτα ντομάτα και τυρί (Amanida de tomàquet, formatge i olives)

κανελονία (canelons gratinats)

iogurt i **pa**

Amanida d'enciams, tomàquet, olives i pastanaga

Lenties guisades amb xoriç i hortalisses (patata, pebrot, tomàquet i ceba)

Fruita i **pa integral**

Caldereta de mongetes blanques ecològiques de l'horta ( col, pastanaga, ceba i porro)

Truita de pernil dolç amb enciam, llombarda i pastanaga

Fruita i **pa integral**

Caldo d'hortalisses amb arròs

Daus de rosada arrebosats amb escarola i blat de moro

Fruita i **pa**

Espinacs amb patata bullida

Botifarra al forn amb tomàquet natural

Fruita i **pa integral**

**Jornada gastronòmica de l'Índia**

भारतीय हम्मस (Hummus hindú)

तुर्की स्टू (estofat de gall d'indi)

Fruita i **pa**

Amanida de tomàquet amanit, formatge fresc i orenga

Fideuà (brou de peix natural, tomàquet i ceba)

**pa integral** i iogurt