

ESCOLA SANT MIQUEL

NOVEMBRE

DL

DT

DC

DJ

DV



03

Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Truita de carbassó escarola
Fruita i pa integral

04

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

05

Pèsols saltejats amb bacó
Croquetes casolanes de rostit
Enciams amanits
Fruita i pa integral

06

Crema de verdures de temporada
Fideuà amb sèpia
logurt i pa integral

07

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

Truita de patates i ceba enciams amanits i pastanaga
Fruita i pa integral

10

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

11

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

12

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

13

Tomàquet amanit amb formatge fresc i orenga
Llenties estofades amb xoriç
logurt i pa integral

14

Espirals integrals amb tomàquet

Daus de rosada arrebosats enciams variats, llombarda i pastanaga
Fruita i pa integral

17

Amanida d'enciams, tomàquet, olives i pastanaga
Lasanya amb bolonyesa vegetal

Fruita i pa integral

18

Sopa d'au amb arròs integral
Cuixetes de pollastre al forn
Daus de carbassó saltats
Fruita i pa integral

19

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

20

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

21

Arròs amb samfaina

Truita de verat enciams amanits i blat de moro
Fruita i pa integral

24

Mongeta verda amb patata bullida
Bocins vegetals arrebossats amb salsa de tomàquet casolana

Enciams amanits
Fruita i pa integral

25

Sopa de verdures amb pistons (brou de verdures, tomàquet, ceba, porro i pastanaga)
Mandonguilles mixtes amb Verduretes
Fruita i pa integral

26

Crema de carbassa i moniato (carbassa, moniato i ceba)
Ventresca de lluç al forn amb all i julivert
Enciams amanits i olives
Fruita i pa integral

27

Mongetes Blanques estofades
Aletes de pollastre adobades
Tomàquet amanit
logurt i pa integral

28

