

DESEMBRE 2022

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Ensalada de enciam, tomàtiga, pastanaga i tonyina (4) Cuinat de lleties amb verdures (tomàtiga, ceba, pastanaga i mongeta verda) i patata Iogurt natural (7) <i>Bròquil i colflori gratinats. Sopa de fideus i pollastre. Fruïta</i>	2 Ensalada de cous-cous amb tomàtiga, pastanaga, formatge feta i olives (1,6,7,10) Calamars amb ceba, i ensalada enciam i remolatxa (2,4,13) Fruïta de temporada <i>Crema de carabassa i porro. Pa amb oli de truita francesa. Fruïta</i>
5 Crema de pastanaga i ceba (7) Arròs brut de pollastre (ceba, pebre verd i vermell, mongeta verda, pèsols i carn) (9) Fruïta de temporada <i>Truita de carxofes amb patata bullida i ensalada d'enciam i pastanaga. Fruïta</i>	6 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	7 Macarrons integrals amb enciam, pastanaga, tomàtiga i blat de moro (1,3,6,10) Peix blau al forn amb ceba i xampinyons (2,4,13) Fruïta de temporada <i>Pollastre rostit al forn amb verdures i guarnició d'arròs. Fruïta</i>	8 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	9 Cuinat de ciurons amb espinacs Truita amb formatge i ensalada enciam, pastanaga i ceba (3,7) Fruïta de temporada <i>Pasta integral amb xampinyons i formatge. Lluç al forn amb salsa tomàtiga i ceba. Fruïta</i>
12 Fideus integrals amb brou de peix i ou bullit (1,2,3,4,6,10,13) Lluç al forn amb pebre vermell i ensalada enciam i ceba (4) Fruïta de temporada <i>Wok de verdures i pollastre. Pa integral. Fruïta</i>	13 Cuinat de lleties amb verdures i arròs Pollastre rostit Fruïta de temporada <i>Quinoa remenada amb pebres torrats. Lenguado planxa amb llimona. Fruïta</i>	14 Puré de patata (7) Truita de espinacs i ceba, i ensalada de enciam, pastanaga, tomàtiga i blat de moro (3) Fruïta de temporada <i>Pasta integral amb pisto de verdures. Broquetes de pollastre. Fruïta.</i>	15 Ensalada de enciam, pastanaga, blat de les índies Escudella de ciurons amb patata Iogurt natural (7) <i>Ensalada. Sardines torrades i arròs bullit. Fruïta</i>	16 Crema de carabassó amb crostons (1,6,7,10) Rostit de gall d'indi amb ceba, i pebre vermell, amb ensalada de enciam i tomàtiga Fruïta de temporada <i>Bròquil, pastanaga i patata bullits. Ous amb salsa tomàtiga. Fruïta</i>
19 Espinacs amb patata bullida i ceba Truita de tonyina, amb ensalada de enciam, pastanaga, tomàtiga i olives (3,4) Fruïta de temporada <i>Lleties amb verdures i arròs. Fruïta</i>	20 Puré de carabassa i pastanaga (7) Peix blau torrat amb arròs integral bullit (2,4,13) Fruïta de temporada <i>Ensalada variada. Macarrons integrals amb carn picada. Fruïta</i>	21 Ensalada capresse de tomàtiga, formatge i orenga (7) Cuinat de lleties amb verdures (tomàtiga, ceba, pastanaga i mongeta verda) amb patata Fruïta de temporada <i>Lluç al forn amb llimona i escalivada. Pa integral. Fruïta</i>	22 Sopa de galets (1,3,6,10) Hamburgueses de pollastre amb ensalada d'enciam, pastanaga i blat de les índies (6,12) Gelatina fresa 0% <i>Ensalada. Truita de patata i crudités de verdura amb humus ciurons. Fruïta</i>	23 <p style="text-align: center;">VACANCES DE NADAL (23 fins 8 gener)</p>

AL.LERGÒGENS

- 1. Conté gluten.**
- 2. Crustacis.**
- 3. Ous.**
- 4. Peixos.**
- 5. Cacauets.**
- 6. Soia.**
- 7. Lactis.**
- 8. Fruits amb corfa.**
- 9. Api.**
- 10. Mostassa.**
- 11. Grans de sèsam.**
- 12. Diòxid de sofre i sulfits.**
- 13. Mol·luscos.**
- 14. Tramussos.**

-Al menú s'afegirà aigua per beure i pa integral. Pasta i arròs també integrals.

-Utilització d'oli d'oliva verge per amanir, i per cuinar oli d'oliva o de gira-sol alto oleic.

-Postres làctics amb menys de 12,3g de sucre /100mL