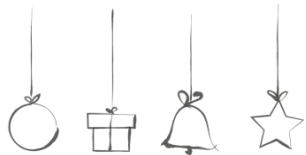


# MENÚ DESEMBRE 2023



				<b>DIVENDRES 1</b>
				Amanida completa Fideuà de verdures i pollastre
<b>DILLUNS 4</b>	<b>DIMARTS 5</b>	<b>DIMECRES 6</b>	<b>DIJOUS 7</b>	<b>DIVENDRES 8</b>
Crema de carbassa Pollastre guisat amb verdures i patates	Arrós a la cubana Peix al forn amb amanida	FESTIU	Llenties a la riojana Peix amb salsa de porros i amanida	FESTIU
<b>DILLUNS 11</b>	<b>DIMARTS 12</b>	<b>DIMECRES 13</b>	<b>DIJOUS 14</b>	<b>DIVENDRES 15</b>
Espirals amb tonyina Pollastre al ast amb verdures	Crema de carbassa, pastanaga i porro Truita de patata amb amanida de tomàquet	Arròs caldós de peix Tall redó de vedella amb xampinyons i patates	Amanida completa Lasanya de peix	Mongetes blanques amb peix Pollastre a la planxa amb verdures
<b>DILLUNS 18</b>	<b>DIMARTS 19</b>	<b>DIMECRES 20</b>	<b>DIJOUS 21</b>	<b>DIVENDRES 22</b>
Llentíes amb carn Peix arrebossat amb amanida	Lasanya de verdures Hamburguesa amb tomàquet	Amanida d'arròs amb ou Pit de pollastre a la planxa amb amanida	Crema de carbassó i porro amb rostes de pa Estofat de magre de porc amb verdures	Amanida complerta amb ou Salsitxes amb tomàquet i patates



## BON NADAL I FELIÇ ANY NOU!!



- El menú consta de primer plat, segon plat amb acompanyament, pa, postres i per beure aigua.
- El menú també pot ser d'un plat principal més feixuc de llegum, arròs o pasta amb una amanida completa o plat de verdures per acompanyar.
- Les amanides tant de primer plat com d'acompanyament van sempre trempades amb oli d'oliva verge extra.
- Les amanides de pasta i de llegum sempre son a base d'una vinagreta lleugera d'oli d'oliva verge amb verdura fresca picada, olives, tonyina i ou.

# MENÚ DESEMBRE 2023



## PROPOSTES PER SOPAR

				<b>DIVENDRES 1</b>
				Remenat d'ous amb bolets i espàrrecs
<b>DILLUNS 4</b>	<b>DIMARTS 5</b>	<b>DIMECRES 6</b>	<b>DIJOUS 7</b>	<b>DIVENDRES 8</b>
Cuinat de cigrons amb porc i verdures	Truita de patates amb carbassó a la planxa	FESTIU	Hamburguesa de vedella i arròs basmati	FESTIU
<b>DILLUNS 11</b>	<b>DIMARTS 12</b>	<b>DIMECRES 13</b>	<b>DIJOUS 14</b>	<b>DIVENDRES 15</b>
Mongetes verdes saltejades amb verdures i pernil	Espaguetis amb pilotes casolanes	Patates farcides de tonyina i mahonesa	Truita francesa amb champinyons saltejats i arròs	Roast beef amb verdures al forn
<b>DILLUNS 18</b>	<b>DIMARTS 19</b>	<b>DIMECRES 20</b>	<b>DIJOUS 21</b>	<b>DIVENDRES 22</b>
Cordon bleu de pollastre al forn amb verdures	Ous durs amb porro i pésols	"Tacos" de peix amb llima	Risotto de champinyons i espàrrecs	Calamars a la planxa amb arròs saltejat

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Carlota Marra. Num de col·legiat IB00261 @carlota.marra