

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FRUITA DE TEMPORADA: taronja, mandarina, pera i poma ecològiques i plàtan

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

VACANCES DE NADAL

*Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet
Croquetes (sense gluten) amb enciam i olives
Fruita del temps*

*Llenties amb estofades
Trita francesa amb enciam variats
Fruita del temps*

*Mongeta verda amb patates
Salsixes de porc a la planxa (sense gluten)
amb salsa de tomàquet
logurt*

*Sopa de peix amb arròs
Mero al forn amb patates, ceba i tomàquet
Fruita del temps*

*Arròs amb tomàquet i ou dur
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Fruita del temps*

*Espirals (sense gluten) a la carbonara
Magra rostida amb daus de carbassó
Fruita del temps*

*Sopa d'au amb pasta (sense gluten)
Hamburguesa de vedella (sense gluten) amb
salsa de tomàquet i xampinyons
Macedònia*

*Cigrons saltejats amb pernil
Pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita del temps*

*Crema de carbassó
Bacallà amb samfaina i daus de patates
logurt*

*Patates al forn amb allioli
Botifarra (sense gluten) amb enciam i olives
Fruita del temps*

*Arròs caldos amb verdures
Pollastre al forn amb daus de poma
Fruita del temps*

*Mongeta verda amb patates
Lluç arrebossat (sense gluten) amb enciam i
blat de moro
Fruita del temps*

*Crema de porros
Fricandó de vedella amb bolets
Fruita del temps*


*Macarrons (sense gluten) amb tonyina
Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga
Suc de taronja*

*Minestra de verdura
Mandonguilles de vedella (sense gluten) a la
jardinera
Fruita del temps*

*Espaguetis (sense gluten) a la napolitana
Pollastre a la planxa amb enciam i
pastanaga
Fruita del temps*

*Sopa d'au
Cuetes de rap al forn amb patates
logurt*

*Llenties amb verdures
Trita de patates amb enciams i olives
Fruita del temps*


Álvaro Zabaco
Dietista – Nutricionista CAT001226