

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 amb salsa de tomàquet  
Croquetes (sense fruits secs) amb enciam i olives  
Fruita del temps*

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

*Mongeta verda amb patates  
Salsitxes a la planxa amb salsa de tomàquet  
iogurt*

*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 amb tomàquet  
Magra rostida amb daus de carbassó  
Fruita del temps*

*Sopa d'au amb fideus  
Hamburguesa de vedella 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  
iogurt*

*Patates al forn amb allioli  
Botifarra 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 amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps*

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


*Macarrons amb tonyina  
Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga  
Suc de taronja*

*Minestra de verdura  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
Fruita del temps*

*Espaguetis a la napolitana  
Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps*

*Sopa d'àvia  
Cuetes de rap al forn amb patates  
iogurt*

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

  
Álvaro Zabaco  
Dietista – Nutricionista CAT001226