

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01
*Arròs a la cubana
 Salmó a la planxa amb amanida d'enciam,
 pastanaga i blat de moro
 Fruita del temps ecològica + Pa
 blanc/integral*

02
*Macarrons carbonara
 Filet de pollastre al forn amb amanida
 d'enciam, blat de moro i olives
 Fruita del temps + Pa blanc/integral*

03
*Sopa minestrone
 Truita de patata i ceba amb amanida
 d'enciam, tomàquet i blat de moro
 logurt natural + Pa blanc/integral*

04
*Cigrons estofats vegetarians
 Magra de porc al forn amb tomàquet
 provençal
 Fruita del temps + Pa blanc/integral*

07
FESTIU

08
FESTIU

09
*Mongetes blanques amb verdures
 Truita francesa amb formatge i amanida
 d'enciam, olives i brots
 Fruita del temps + Pa blanc/integral*

10
*Mongeta verda, patata i pastanaga al vapor i
 oli d'all
 Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert
 amb amanida d'enciam i tomàquet
 logurt natural + Pa blanc/integral*

11
*Arròs amb verdures
 Cua de rap a la biscaïna
 Suc de taronja natural acabat d'esprèmer + Pa
 blanc/integral*

14
*Llenties ecològiques amb verdures
 Truita francesa amb amanida d'enciam, blat
 de moro i olives
 Fruita del temps + Pa blanc/integral*

15
*Sopa de l'àvia amb galets
 Mandonguilles de la Plana de Vic a la
 jardinera
 Fruita del temps ecològica + Pa
 blanc/integral*

16
*Arròs a la milanesa
 Filet de contracuixa de gall dindi amb
 amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita del temps + Pa blanc/integral*

17
*Minestra de verdures
 Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i
 pastanaga
 logurt natural + Pa blanc/integral*

18
*Crema de carbassó ecològica
 Espaguetis integrals amb xampinyons i chia
 Fruita del temps + Pa blanc/integral*

21
DINAR ESPECIAL DE NADAL
*Sopa de Nadal
 Pollastre a la catalana
 Torrons i neules/Pa*

22

23
**BON
 NADAL!!!!**



25

28

29

30

31

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Cristina López Hernández
 Nº de Colegiada:
 CAT000304 