

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

*Mongetes verdes amb patata
Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

02

*Tallarines al pesto
Hamburguesa a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller*

03

*Coca de recapte amb verdures d'Ametller
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

06

FESTIU

07

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

08

FESTIU

09

*Paella de verdures (arròs del Delta de l'Ebre)
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller*

10

*Coliflor fresca amb patata
Hamburguesa de vedella amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

13

*Minestra bullida
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

14

*Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

15

*Cigrons amb patates
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

16

*Macarrons integrals a la carbonara
Contracuixa de gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller*

17

*Taco de verdures Ametller amb salsa barbacoa
Llenties ECO amb verdures Ametller
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

20

*Espirals amb tomàquet i verdures
Llom arrebossat amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

21

*Arròs del Delta de l'Ebre de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Truita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

22

**DINAR
DE NADAL**

23



24

27

28

29

30

31

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