

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

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

04

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

05

*Coca de recapte amb verdures d'Ametller
Mongetes blanques saltejades amb verdures
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
Maires a l'andalusa 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 amb gall dindi
Bacallà al forn amb all i julivert 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
Gall dindi 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 de tonyina amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller*

22

DINAR DE NADAL

23

24

Bon Nadal

27

28

29

30

31

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