

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

Detemporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt ques'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té 0 bé 10g de sucre o bé 11,4g de sucres segons la fitxa tècnica dels 2 proveïdors amb el que fa feina l'empresa.



Bon Nadal !

1
CUINAT DE CIURONS ecològics i de proximitat AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)
LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)
PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:
Salmó a la planxa amb patata i ensalada / Fruita

4 **5** **6** **7** **8**

ARRÓS integral A LA PIZZAIOLA (alfabaguera, olives negres, salsa tomàtiga, ceba)

PURÉ DE DE **CARABASSA** ecològica i de proximitat, **COLIFLOR** I LLENTIA VERMELLA

CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB **COL** I VERDURES (amb carabassa ecològica i de proximitat)

FINGERS DE POLLASTRE AL FORN (1,6,10)

LLAMPUGA AL FORN (4)

Festiu

HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)

Festiu

ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)

AMB PEBRES VERMELL I PATATA "PANADERA"



BLEDES, ESPINACS, GRELLS I PATATA



FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:
Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita

IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i pizza casolana / Fruita

FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i hamburguesa casolana amb pa / Fruita

11 **12** **13** **14** **15**

ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1)

ARRÓS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat, gambes, calamar, musclos i pesols) (2,4,14)

ESPAGUETIS integrals AMB SALSA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata) (1,3,7)

PURÉ D'ESPINACS I CIURONS ecològics i de proximitat

FILET DE LLUÇ AL PEBRE BORD (4,7)

TRUITA DE PATATA I CEBA (3)

POLLASTRE ROSTIT

ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,2,3,4,7,14)

REDÓ DE VEDELLA

ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga)

ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, tomàtiga i olives)

AMB CEBA, PASTANAGA I PATATA

ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)

VERDURES (ceba, porro ecològic i de proximitat, pastanaga) I ARRÓS

FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita

FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:
Arros integral saltat amb verdures i indi / Fruita

FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:
Sopa de pasta i orada al fons amb ensalada / Fruita

FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:
Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita

IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:
Ensalada i quiche casolà variat / Fruita

18 **19** **20** **21**

MACARRONS integrals A LA BOLONYESA (1,3)

CUINAT DE CIURONS ecològics i de proximitat AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)

ARRÓS SEC DE VERDURES (porro ecològic i de proximitat, pebre vermell, mongeta tendre, pèsols)

Menú Especial de Nadal

TRUITA A LA FRANCESA (3)

PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA AL PEBRE (7)

PALOMETA AL FORN AMB PISTO (pebre vermell, verd) (4)

SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)



ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga ecològica i de proximitat, tomàtiga cicerol, blat de les índies)

PATATA AL FORN

ENSALADA GREGA (romana, formatge tendre, olives negres) (7)

LLIBRET D'INDIOT AL FORN (1,3,7) I PATATES XIPS

FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:
Llenties cuinades amb verdures i arros / Fruita

FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita

FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:
Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita

FRUITA I DOLÇOS DE NADAL
Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i quesadillas / Fruita



Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos