

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 i taronja**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, bledes, bròquil, carabassa, cols, colflori, enciam, escarola, espinac, grells, mongeta, moniato, pastanaga, pebre i tomàtiga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. Els lactis tenen menys de 12,3g de sucres/ 100g.

Bon Nadal i Molts d'Anys !



1	2	3	4	5
Macarrons integrals a la carbonara (1,3,6,7)	Arròs integral amb salsa de tomàtiga	Crema de Carabassa i lleties (1)	Estofat de ciurons amb Verdures	Crema d'espinacs i pastanaga
Gallineta amb enfarinat casolà (1,4)	Truita a la francesa (3)	Estofat de magre de porc	Limanda al forn amb velouté (4)	Rostit de pollastre amb llimona
Bròquil i pastanaga al vapor	Tomàtiga trempada amb Olives verdes	Patata i verdures (ceba, tomàtiga, pèsols i pastanaga)	Ensalada Grega (lletuga, olives negres, orenga i formatge tendre) (7)	Ensalada (romana, canonges, tomàtiga, pastanaga i tonyina) (4)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de ciurons amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç a la planxa amb ceba i carabassa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i cuscús amb formatge i nous / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltejades amb ous a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i sandwich mixte / Fruita
8	9	10	11	12
Festiu	Lleties estofades amb verdures (1)	Arròs integral saltejat amb Verdures (6)	Crema de verdures	Espaguetis integrals a la Pizzaiola (1,3)
	Croquetes de pollastre (1,3,6,7,9,10,11)	Palometa a la planxa amb picada (4)	Aguiat de pilotes d'elaboració pròpia (magre i morcillo) (1)	Truita de patata (3)
	Tomàtiga trempada amb orenga	Ensalada amb sèsam (lletuga, escarola, tomàtiga cicerol i pastanaga) (11)	Verdures (ceba, porro, tomàtiga i pastanaga) i patata	Ensalada amb crostons (lletuga, tomàtiga, escarola i pastanaga) (1)
	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)
	Suggeriment de sopar: Orada al forn amb ceba, pastanaga, tomàtiga i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús saltejat amb verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i quiche casolà variat / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de bledes i carabassa amb crostons (1)	Arròs brut	Crema de pastanaga i mongetes blanques	Lleties estofades amb verdures (1)	Menú especial
Filet d'Indiot a la planxa amb ceba	Limanda al forn amb picada (4)	Truita de patata i ceba (3)	Lluç a la milanesa (all, julivert, ou i farina de blat) (1,3,4)	Sopa de brou de pollastre amb fideu integral (1,3,9)
Patata i pastanaga	Ensalada caprese (tomàtiga, alfabaguera i formatge) (7)	Ensalada amb blat de les índies (iceberg, fulla de roure i tomàtiga)	Ensalada amb Olives (romana, canonges i pastanaga)	Pollastre panat casolà (1,3) i patates rostides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7)
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Lleties amb verdures saltades i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falafel amb salsa de carabassa / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita

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