

**PEIX FRESC** (lluç, bonítol, bacallà, maires, sonso)

**LA VERDURA** i la **FRUITA** que serveix és ecològica i de proximitat

**LA LLEGUM** i **ELS CEREALS** són ecològics

**EI POLLASTRE** i **EL IOGURT** són de pastura

**L'OLI D'OLIVA** és ecològic

Menús elaborats per **Gabor Smit** (nº 0009 ADITEC)

La cuina es reserva el dret a fer canvis per la seva millor organització

**Dilluns 7**

**VACANCES DE NADAL**

**Dimarts 8**

Macarrons amb tomàquet  
Trita de formatge amb amanida  
Fruita

**Dimecres 9**

Cigrons estofats amb verdures  
Peix al forn amb amanida  
Fruita

**Dijous 10**

Crema de carbassa amb crustonets  
Falafel de cigrons amb salsa de iogurt i amanida  
Fruita

**Divendres 11**

Arròs 3 delícies  
Peix fresc al forn amb amanida  
Fruita

**Dilluns 14**

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  
Peix a la planxa amb moniato  
Fruita

**Dimarts 15**

Llenties amb verdures  
Cous cous amb xampinyons i pastanaga  
Fruita

**Dimecres 16**

Espaguetis a la carbonara amb xampinyons s/ou i s/beicon  
Trita de calçots amb amnida  
Fruita

**Dijous 17**

Arròs integral amb verdures  
Mongetes saltejades amb verdures  
Fruita

**Divendres 18**

Sopa amb galets  
Peix fresc a l'andalusa amb pastanaga saltejada  
Fruita

**Dilluns 21**

Crema de verdures d'hivern amb crustonets  
Peix a la planxa amb amanida  
Fruita

**Dimarts 22**

Arròs amb tomàquet  
Croquetes de cigrons amb amanida  
Fruita

**Dimecres 23**

Mongetes estofades  
Trita de ceba i pastanaga amb amanida  
Fruita

**Dijous 24**

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  
Croquetes de mill amb hummus i amanida  
Fruita

**Divendres 25**

Espirals amb verdures  
Peix fresc al forn amb amanida  
Fruita

**Dilluns 28**

Arròs amb verdures  
Trita de ceba i patata amb amanida  
Fruita

**Dimarts 29**

Llenties estofades amb verdures  
Pastis de mill gratinat amb tomàquet i formatge  
Fruita

**Dimecres 30**

Macarrons amb salsa campestre  
Hamburguesa vegetal casolana amb salsa i amanida  
Fruita

**Dijous 31**

Crema de coliflor  
Falafel de cigrons amb salsa de iogurt, amanida i cous cous  
Fruita

**Divendres 1**