

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

Menú Montseny sense fruits secs

Gener'19

Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
VACANCES DE NADAL	Macarrons amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita	Cigrons estofats amb verdures Botifarra al forn amb amanida Fruita	Crema de carbassa amb crustonets Pollastre al forn amb ceba i patata Fruita	Arròs 3 delícies Peix fresc al forn amb amanida Fruita
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Estofat de vedella amb moniato Fruita	Llenties amb verdures Cous cous amb xampinyons i pastanaga Fruita	Espaguetis a la carbonara s/ou Truita de calçots amb amanida Fruita	Arròs integral amb verdures Pollastre rostit amb verdures Fruita	Sopa amb galets Peix fresc a l'andalusa amb pastanaga saltejada Fruita
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Crema de verdures d'hivern amb crustonets Rostit de porc al forn amb salsa de moniato Fruita	Arròs amb tomàquet Croquetes de cigrons amb amanida Fruita	Mongetes estofades Truita de ceba i pastanaga amb amanida Fruita	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Pollastre arrebossat amb amanida Fruita	Espirals amb verdures Peix fresc al forn amb amanida Fruita
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres 1
Arròs amb verdures Truita de ceba i patata amb amanida Fruita	Llenties estofades amb verdures Pastis de mill gratinat amb tomàquet i formatge Fruita	Macarrons amb salsa campestre Hamburguesa de vedella al forn amb amanida Fruita	Crema de coliflor Pollastre al forn amb xips de moniato Fruita	