

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

EL 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
 Truita de formatge amb amanida
 Fruita

Dimecres 9

Cigrons estofats amb verdures
 Cous cous amb verdures i amanida
 Fruita

Dijous 10

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

Divendres 11

Arròs 3 delícies s/pernil dolç
 Mongetes saltejades amb all i julivert
 Fruita

Dilluns 14

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva
 Ou dur amb moniato al forn
 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
 Truita de calçots amb amanida
 Fruita

Dijous 17

Arròs integral amb verdures
 Mongetes saltejades amb verdures
 Fruita

Divendres 18

Sopa vegetariana amb galets
 Llenties amb ceba i pastanaga saltejada
 Fruita

Dilluns 21

Crema de verdures d'hivern amb crustonets
 Saltejat de llenties i cous cous amb moniato
 Fruita

Dimarts 22

Arròs amb tomàquet
 Croquetes de cigrons amb amanida
 Fruita

Dimecres 23

Mongetes estofades
 Truita de ceba i pastanaga amb amanida
 Fruita

Dijous 24

Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva
 Cous cous amb cigrons i xampinyons i amanida
 Fruita

Divendres 25

Espirals amb verdures
 Truita de ceba i julivert amb amanida
 Fruita

Dilluns 28

Arròs amb verdures
 Truita de ceba i patata amb amanida
 Fruita

Dimarts 29

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

Dimecres 30

Macarrons amb salsa campestre
 Hamburguesa vegetal al forn amb amanida
 Fruita

Dijous 31

Crema de coliflor
 Truita francesa amb xips de moniato
 Fruita

Divendres 1