

**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 sofregit de ceba i orenga s/tomàquet  
 Truita de ceba amb amanida s/tomàquet  
 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 s/làctic i amanida  
 Fruita

**Divendres 11**

Arròs 3 delícies  
 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 s/tomàquet  
 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 verdures s/tomàquet  
 Croquetes de cigrons amb amanida  
 Fruita

**Dimecres 23**

Mongetes estofades  
 Truita de ceba i pastanaga amb amanida s/tomàquet  
 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 s/tomàquet i s/formatge  
 Fruita

**Dimecres 30**

Macarrons amb salsa campestre s/tomàquet  
 Hamburguesa vegetal al forn amb amanida s/tomàquet  
 Fruita

**Dijous 31**

Crema de coliflor  
 Truita francesa amb xips de moniato  
 Fruita

**Divendres 1**