

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	Macarrons amb verdures	3	Crema de llegums	4	Patates estofades	5	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	6	FESTIU
	Truita de ceba i julivert amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam		Arròs amb verdures		Peix al forn amb ceba i llozer amb amanida verda		Pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives		
	Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		
9	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	10	Llenties estofades	11	Crema de coliflor amb crostons	12	Arròs integral amb verdures	13	Cigrons estofats
	Mandonguilles amb salsa		Espirals amb tomàquet		Pollastre rostit amb amanida d'enciam, remolatxa i panses		Truita de formatge amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam		Peix fresc amb amanida d'enciam, nap i olives
	Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita
16	Crema de carbassa i moniato amb crostons	17	Mongetes estofades amb porro i carbassa	18	Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	19	Arròs amb tomàquet	20	Escudella amb galets
	Estofat de magre de porc amb salsa		Cous cous amb verdures		Pollastre rostit amb ceba i poma		Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam, nap i panses		Pilota, cigrons i verdura
	Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Torró i neules
23		24		25		26		27	

BON NADAL!!!

Menús elaborats pel dietista **Gabor Smit**

PEIX FRESC (lluç, bonítol, bacallà, maires...) **LA VERDURA, LA FRUITA, ELS LLEGUMS, ELS CEREALS I L'OLI D'OLIVA** que serveixen son ecològics i de proximitat; **EL POLLASTRE I EL IOGURT** són de pastura