

| 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 | Truita 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 |
| Hamburguesa vegetal amb salsa | Espirals amb tomàquet | Peix a la planxa 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 tempeh amb salsa | Cous cous amb verdures | Peix a la planxa amb ceba | Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam, nap i panses | 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