

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>2</b> Macarrons amb verdures	<b>3</b> Crema de llegums	<b>4</b> Patates estofades amb arròs	<b>5</b> Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	<b>6</b> <b>FESTIU</b>
Truita de ceba i julivert amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam	Arròs amb verdures	Mongetes saltejades amb ceba i llorer amb amanida verda	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
<b>9</b> Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	<b>10</b> Llenties estofades	<b>11</b> Crema de coliflor amb crostons	<b>12</b> Arròs integral amb verdures	<b>13</b> Cigrons estofats
Truita a la francesa amb salsa i amanida verda	Espirals amb tomàquet	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, remolatxa i panses	Truita de formatge amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam	Cous cous amb verdures i amanida d'enciam, nap i olives
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>16</b> Crema de carbassa i moniato amb crostons	<b>17</b> Mongetes estofades amb porro i carbassa	<b>18</b> Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	<b>19</b> Arròs amb tomàquet	<b>20</b> Escudella vegetal amb galets
Estofat de tempeh amb salsa	Cous cous amb verdures	Truita de ceba amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Llenties saltejades amb amanida d'enciam, nap i panses	Cigrons i verdura
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Torró i neules
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>

**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