

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons amb verdures	3 Crema de llegums	4 Patates estofades amb arròs	5 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva	6 FESTIU
Cigrons saltejats amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam	Arròs amb verdures	Mongetes saltejades amb ceba i llorer amb amanida verda	Tempeh a la planxa 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
Tempeh a la planxa amb salsa i amanida verda	Espirals amb tomàquet	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam, remolatxa i panses	Llenties saltejades amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam	Cous cous amb verdures i 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 vegetal amb galets
Estofat de tempeh amb salsa	Cous cous amb verdures	Hamburguesa vegetal 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
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