

DESEMBRE 2017 - MENÚ PRIMÀRIA I SECUNDÀRIA

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Setmana del 27 a l' 1	Dinar	Brou de verdures amb pistons	Llenties vegetals estofades	Coliflor amb patata	Macarrons a la carbonara	Paella integral de verdures
		Croquetes de pernil/espinacs amb amanida variada*	Truita de carbassó amb amanida grega	Pollastre eco amb all i llimona amb enciam i pastanaga	Lluç fresc a les herbes provençals amb amanida variada*	Mandonguilles de vedella i porc eco a la jardindera
		logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Sopar	Arròs	Cereal (mill, quinoa, fajol...)	Crema de verdures	Llegum	Verdura
		Carn blanca	Peix blanc	Carn vermella	Ou	Peix blau
		Fruits secs	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic
Setmana del 4 al 8	Dinar	Espirals amb salsa de formatges suaus	Arròs integral amb salsa de tomàquet			
		Truita francesa amb amanida de magrana	Pollastre rostit amb amanida variada			
		Fruita de temporada	logurt			
	Sopar	Verdura	Llegum			
		Peix blanc	Ou			
		Fruita	Fruita			
Setmana de l' 11 al 15	Dinar	Espagueti a la bolonyesa (proteïna vegetal)	Estofat de cigrons	Crema de carabassa	Sopa d'arròs	Saltejat de col i patata
		Truita francesa amb xips de carxofes del prat/ Amanida	Llom amb suc i amanida variada*	Tires de gall d'indi arrebossat amb patates panadera	Maira en salsa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa de vedella i porc eco amb ceba i amanida variada*
		Fruita de temporada	Rodanxes de taronja amb xocolata	Fruita de temporada	Formatge fresc amb codonyat (fruita opcional)	Fruita de temporada
	Sopar	Verdura	Arròs	Cereal (mill, quinoa, fajol...)	Crema de verdura	Llegum
		Carn blanca	Peix blanc	Ou	Carn vermella	Peix blau
		Fruits secs	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic
Setmana del 18 al 22	Dinar	Crema de pastanaga	Mongeta seca estofada	Fideus a la cassola	DINAR NADALENC (Especial Pepe)	
		Estofat de gall d'indi amb tires de boniato	Truita de patates amb amanida grega	Peix blau fregit amb amanida variada*		
		Fruita de temporada	iogurt	Fruita de temporada		Torrans (fruita opcional)
	Sopar	Arròs	Verdura	Crema de verdures	Llegum	
		Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	
		Fruits secs	Fruita	Fruita	Làctic	
Berenars	Entrepà de llonganisa	Entrepà de pernil dolç	Entrepà de formatge	Pa i plàtan		
Peix fresc: bonítol, maire, llissa, seitó, sardina, tallahams, verat, melva, entre d'altres.						
Fruita de temporada: mandarina, raïm, caqui, xirimoia, kiwi, taronja, aranja, castanya, poma, pera, plàtan i pinya						
Amanida variada: Enciam, pastanaga, olives, blat de moro, llavors, pebrot, tomàquet, entre altres. Les amanides varien en funció de la temporalitat del producte.						