

# MENÚ SENSE OU GENER 25 ESCOLA CATALUNYA

MONITÀULA

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<b>VACANCES DE NADAL</b>	<b>VACANCES DE NADAL</b>	ESPAGUETTIS A LA CARBONARA ABADEJO AL FORN A LES FINES HERBES AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURES LLOM AMB CEBA CAMEL.LITAZDA IOGURT DE MADUIXA	PAELLA MARINERA POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM BLAT DE MORO I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA PEIX PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	OFGAT DE PÈSOLS AMB PATATA I CEBA BOTIFARRA AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA BLANCA AMB ALL I JULIVERT HAMBURGUESA VEDELLA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB TOMÀQUET I VERDURETES LLUÇ PLANXA AMB ENCIAM AMB OLIVES I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT NATURAL
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
LLENTIES AMB VERDURETES GALL DINDI PLANXA AMB SALS DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR AMB CROSTONS LLOM AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARN I VERDURES LLUÇ PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	MONGETA VERDA AMB PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM, PEBROT I COGOMBRE IOGURT NATURAL	FIDEUA DE VERDURES SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
ARRÒS A LA MILANESA AMB VERDURES GALL DINDI AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	BLEDES AMB PATATA MANDONGUILLES A LA JARDINERA FRUITA DE TEMPORADA	ESPIRALS AL PESTO SUAU LLUÇ A LA BASCA FRUITA DE TEMPORADA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES PEIX A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB CROSTONS POLLASTRE A L'ALLET AMB BOLETS IOGURT DE MADUIXA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

## SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

**SI DINEM LLEGUMS O FÈCULES PODEM SOPAR VERDURES CUITES HORTALISSES CRUES**

**SI DINEM VERDURES PODEM SOPAR FÈCULES**

**SI DINEM OUS PODEM SOPAR CARN O PEIX**

**SI DINEM CARNS PODEM SOPAR OUS O PEIX**

**SI DINEM PEIX PODEM SOPAR CARNS O OUS**

**SI DINEM FRUITA PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA**

**SI DINEM LÀCTICS PODEM SOPAR FRUITA**

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarina, taronja. Acompanyament de pa. Amanides amb oli d'oliva.

Els àpats són de consum diari

Temperatura conservació plat calent: 63°C. Temperatura conservació plat fred: 8°C. PEIX SEGONS MERCAT MENÚ ELABORAT SEGONS DIRECTRIUS DE LA

GENERALITAT DE CATALUNYA

MENÚ CONSENSUAT AMB AFA

Els menús estan realitzats i revisats per la Sonia Villegas i la Marta Codina, DIETISTES - NUTRICIONISTES col·legiades: CAT000796

