



El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

Detemporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt ques'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té o bé 10g de sucre o bé 11,4g de sucres segons la fitxa tècnica dels 2 proveïdors amb el que fa feina l'empresa.

1

CUINAT DE CIURONS ecològics i de proximitat AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)

LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)

PATATA AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Salmó a la planxa amb patata i ensalada / Fruita



Bon Nadal!

4 5 6 7 8

ARRÓS integral A LA PIZZAIOLA (alfabaguera, olives negres, salsa tomàtiga, ceba)

PURÉ DE DE **CARABASSA** ecològica i de proximitat, **COLIFLOR** I LLENTIA VERMELLA

dia de la
Constitució

dia no lectiu de
lliure elecció

la Puríssima

FINGERS DE POLLASTRE AL FORN (1,6,10)

LLAMPUGA AL FORN (4)



ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)

AMB PEBRES VERMELL I PATATA "PANADERA"

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL (7)

Suggeriment de sopar:

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita

Ensalada variada i pizza casolana / Fruita

11 12 13 14 15

ESPIRALS GRATINATS (1,3,7)

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1)

ARRÓS SEC MARINER (amb peix de roca de proximitat, gambes, calamar, musclos i pesols) (2,4,14)

ESPAGUETIS integrals AMB SALSA DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons, nata) (1,3,7)

PURÉ D'ESPINACS I CIURONS ecològics i de proximitat

FILET DE LLUÇ AL PEBRE BORD (4,7)

TRUITA DE PATATA I CEBA (3)

POLLASTRE ROSTIT

ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,2,3,4,7,14)

REDÓ DE VEDELLA

ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, tomàtiga, pastanaga)

ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga ecològica i de proximitat, escarola, tomàtiga i olives)

AMB CEBA, PASTANAGA I PATATA

ENSALADA 4 ESTACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i remolatxa)

VERDURES (ceba, porro ecològic i de proximitat, pastanaga) I ARRÓS

FRUITA ecològica

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL (7)

Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita

Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indi / Fruita

Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i orada al fons amb ensalada / Fruita

Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita

Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita

18 19 20

MACARRONS integrals A LA BOLONYESA (1,3)

CUINAT DE CIURONS ecològics i de proximitat AMB VERDURES (ceba, pastanaga, bledes)

ARRÓS SEC DE VERDURES (porro ecològic i de proximitat, pebre vermell, mongeta tendre, pèsols)



TRUITA A LA FRANCESA (3)

PITERA DE POLLASTRE AMB SALSA AL PEBRE (7)

PALOMETA AL FORN AMB PISTO (pebre vermell, verd) (4)

ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (lletuga ecològica i de proximitat, tomàtiga cicerol, blat de les índies)

PATATA AL FORN

ENSALADA GREGA (romana, formatge tendre, olives negres) (7)

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA ecològica

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita

Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita

Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita



Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos