

DESEMBRE

MENÚ SENCER



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								1	
								Espirals amb verdures Gall d'indi a l'orenga Fruita	
4		5		6		7		8	
Arròs amb pèsols Lluç al forn amb verdures Fruita		Espinacs amb patates Pollastre a l'allet Fruita		FESTIU		FESTIU		FESTIU	
11		12		13		14		15	
Arròs caldós amb cors de carxofa Rap al forn amb ceba i pastanaga Fruita		Menestra de verdures Mandonguilles de vedella Fruita		Cigrons estofats amb verdures Truita de patates Fruita		Mongeta amb patata i pastanaga Pollastre al forn Fruita		Amanida d'enciams variats Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita	
18		19		20		21		22	
Arròs pilaff Lluç al forn amb verdures Fruita		Puré de carbassó amb patates Pollastre al forn amb salseta Fruita		Llenties amb arròs Truita de carbassó Fruita		Brou de pollastre amb pasta Gall d'indi al forn amb verdures Fruita		Amanida de tomàquet i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	
25		26		27		28		29	
FESTIU		FESTIU		CASAL		CASAL		CASAL	

BERENARS

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
Fruita Bastonets de pa amb pernil		logurt Galletes		Fruita Pa amb oli d'oliva		Fruita Bastonets de pa amb pernil		Fruita Bastonets de pa amb formatge	





DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
25		26		27		28		29	
FESTIU		FESTIU		Llenties amb arròs Truita de carbassó Fruita		Mongeta amb patata i pastanaga Pollastre al forn Fruita		Amanida de tomàquet i olives Macarrons a la bolonyesa Fruita	
1		2		3		4		5	
FESTIU		Menestra de verdures Pollastre a l'allet Fruita		Estofat de cigrons Truita a la francesa Fruita		Crema de carbassó Hamburguesa de vedella Fruita		Amanida d'enciams variats Fideus a la cassola amb costella de porc Fruita	

BERENARS





































DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
Fruita Bastonets de pa amb pernil		iogurt Galletes		Fruita Pa amb oli d'oliva		Fruita Bastonets de pa amb pernil		Fruita Bastonets de pa amb formatge	



QUÈ FEM PER SOPAR?



Amb aquesta taula us facilitem l'elecció dels sopars per tal d'afavorir una dieta equilibrada dels vostres fills/es

Pasta/arròs		Carn		➔	Verdura		Peix	
Pasta/arròs		Peix		➔	Verdura		Ou	
Pasta/arròs		Ou		➔	Verdura		Carn	
Verdura		Carn		➔	Pasta/ Arròs		Peix	
Verdura		Peix		➔	Pasta/ Arròs		Ou	
Verdura		Ou		➔	Pasta/ Arròs		Carn	
Llegums**		Carn		➔	Verdura		Peix	
Llegums**		Peix		➔	Verdura		Ou	
Llegums**		Ou		➔	Verdura		Carn	

** Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i proteïnes, poden constituir un plat únic

