

Escola Arnau Cadell Vegetarià (s/carn)

Desembre '19

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Macarrons amb tomàquet i formatge Hamburguesa vegetal al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	3 Cigrons estofats amb carbassa i porro Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita	4 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Peix ala planxa amb amanida verda Fruita	5 FESTA LLIURE DISPOSICIÓ	6 FESTA
9 Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva Truita de bolets amb amanida d'enciam i olives Fruita	10 Llenties estofades amb verdures Peix al forn amb ceba i llorer Fruita	11 Espaguetis a la carbonara amb xampinyons s/bèicon Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita	12 Crema de coliflor amb crostons Peix al forn amb ceba i patates Fruita	13 Arròs amb tomàquet Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam, nap i sèsam logurt
16 Macarrons amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina Fruita	17 Arròs amb verdures Peix arrebossat amb amida d'enciam, nap i olives Fruita	18 Crema de carbassa amb crostons Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i panses Fruita	19 Llenties estofades Peix fresc al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i llavors de gira-sol Fruita	20 Sopa vegetal amb galets Peix a la planxa amb amanida d'enciam i olives Torrans 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; **EI POLLASTRE I EL IOGURT** són de pastura