



DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsol) Estofat de gall dindi amb amanida Fruita		Minestra de verdura Espirals de cigrons amb salsa de porros Fruita		Crema de carbassa i poma Pizza Amanida logurt natural ensucrat	
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15	
Arròs amb tomàquet Filet de fogoner al forn amb amanida Fruita		Verdura del temps Mongetes seques guisades amb verdures logurt natural ensucrat		Espaguetis amb salsa d'espínacs Trita de formatge amb amanida Fruita	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22	
Arròs amb verdures Ous durs amb tomàquet i pastanaga ratllada Fruita		Llenties guisades amb verdures Filet de maira a l'andalusa amb amanida Fruita		Sopa de galets de Nadal Pernilets de pollastre amb panses i prunes Postres especials	
DILLUNS 16		DIJOUS 17		DIVENDRES 18	
		Macarrons integrals amb tonyina Trita de xampinyons amb amanida Fruita		Crema de pastanaga i taronja Escalopa de pollastre amb amanida Fruita	
DILLUNS 10		DIJOUS 9		DIVENDRES 10	
				Crema de verdures Arròs a la cassola amb costella de porc Fruita	
DILLUNS 17		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
				Cigrons guisats amb verdures Hamburguesa de vedella amb puré de patata natural Fruita	

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, llet, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i sal. **Aquest mes gaudirem de coliflor, porro, bròquil, taronja i kiwi. A les amanides afegirem pipes de carbassa i pipes de gira-sol. La varietat de peix fresc serà segons mercat:** Maira, lluç... **El iogurt** es a doll (format gran). **1 cop al mes** iogurt sense sucre, pasta i arròs integral ecològic. **1 cop a la setmana** pa integral. **Proteïna vegetal** als segons plats. **Inclou el pa diari.**

Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto.
Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. No de col·legiat 7255.



Il·lustració de Joan Turu