



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Arròs tres delícies (ou, pastanaga, pèsol) Truita de patata amb amanida Fruita	Minestra de verdura Espirals de cigrons amb salsa de porros Fruita	Crema de carbassa i poma Pizza vegetal Amanida Iogurt natural ensucrat
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
			Macarrons integrals amb tomàquet Truita de xampinyons amb amanida Fruita	Crema de verdures Arròs a la cassola amb veduretes Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal al forn amb amanida Fruita	Verdura del temps Mongetes seques guisades amb verdures Iogurt natural ensucrat	Espaguetis amb salsa d'espínacs Truita de formatge amb amanida Fruita	Crema de pastanaga i taronja Cuscús amb verduretes Fruita	Cigrons guisats amb verdures Hamburguesa de quinoa i llegum amb puré de patata natural Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22		
Arròs amb verduretes Ous durs amb tomàquet i pastanaga ratllada Fruita	Llenties guisades amb verdures Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita	Sopa de galets de Nadal de brou vegetal sense mandonguilles Truita paisana amb amanida Postres especials		

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, porc (excepte els llibrets), iogurt, tomàquet conserva, pasta, arròs, farina, lletia, 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