



El dinar s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.

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

EL 10% de les hortalisses fresques utilitzades és de producció ecològica. De temporada: albergínia, bledes, bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, pebre, El iogurt que s'ofereix sempre és natural, de benestar animal. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

2	3	4	5	6
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE DE CARABASSA I LLEGUM	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (1,3,6,10,7)	
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	OU BULLIT (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA (4)	
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	BRÒQUIL AL VAPOR	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de coliflor i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i lluç a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
9	10	11	12	13
CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS (1)	MACARRONS integrals A LA NAPOLITANA (1,3,6,10)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3)	PAELLA DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	GALLINEIA AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona)	LLOM ROSTIT	FOGONERO AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	ROTI D'INDIOT
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	PATATA, PÈSOLS I PASTANAGÓ BULLITS	CEBA, TOMÀTIGA I PATATA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (fulles variades, pastanaga)	ENSALADA 4 ESPECIACIONS (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga i ...)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb bròquil i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS 3 DELICIES (pastanaga, pebres, pèsols i penill) (6,7,12)	CREMA DE BRÒQUIL	ESPIRALS AMB XAMPINYONS I BACO (1,3,6,7,10)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,12)	ABADEJO AL FORN AMB SALS VERDA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	ESCALDUMS DE POLLASTRE
ENSALADA (fulles variades, tomàtiga cicerol, pastanaga)	PATATA I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, aromàtiques)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, mesclum, pastanaga) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, tomàtiga)	VERDURES (maizena, ceba, tomàtiga, aromàtics) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ous fregits i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb coliflor ofegada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pop a la gallega amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 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