

DESEMBRE

Peixos

Salmó



Propietats nutritives del salmó:

El salmó és un peix blau ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). Són importants les seves vitamines del grup B com B2, B3, B6 i B12. La riquesa en greix d'aquest peix fa que contingui quantitats interessants d'algunes vitamines liposolubles com la A i la D.

Bacallà



Propietats nutritives del bacallà:

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). La seva carn és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. El seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

Fruites i verdures

Mandarina
Pera williams
Plàtan
Poma golden

Bròquil
Carbassa
Col

Dilluns

Dimarts

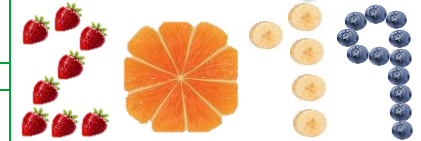
Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all.) Truita de formatge i pastanaga saltejada	Crema de llegums Botifarra al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc	Verdures d'hivern amb patates Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Guisat de cigrons Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Sopa de verdures amb pasta Fricandó amb patata	Crema de porro Espaguetis a la bolonyesa	Verdures d'hivern amb patates Peix de mercat amb guarnició
21	22	23	24	25
Guisat de lleties amb verdures Truita d'espinaacs amb pastanaga saltejada	Trinxat de col i patata Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Escudella (sopa i pasta) Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam Estofat de vedella amb cus- cus	Arròs tres delícies Peix de mercat amb guarnició
28	29	30	31	
Espirals al pesto de bledes Truita de calçots amb xampinyons saltejats	Verdures d'hivern amb patates Hamburguesa amb amanida d'enciams i olives	Arròs a la cassola de verdures Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Lasanya vegetal	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
	VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <hr/> <p>Truita de formatge i pastanaga saltejada</p>	<p>Crema de llegums</p> <hr/> <p>Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal amb amanida d'enciams i formatge fresc</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal amb mongetes saltejades</p>
14	15	16	17	18
<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa</p>	<p>Sopa de verdures amb pasta</p> <hr/> <p>Fricandó de proteïna vegetal amb patata</p>	<p>Crema de porro</p> <hr/> <p>Espaguetis a la napolitana</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal amb guarnició</p>
21	22	23	24	25
<p>Guisat de lleties amb verdures</p> <hr/> <p>Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada</p>	<p>Trinxat de col i patata</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses</p>	<p>Escudella vegetal (sopa i pasta)</p> <hr/> <p>Verdura i cigrons de l'escudella</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb sèsam</p> <hr/> <p>Estofat de proteïna vegetal amb cus-cus</p>	<p>Arròs tres delícies s/pernil dolç</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal amb guarnició</p>
28	29	30	31	
<p>Espirals al pesto de bledes</p> <hr/> <p>Truita de calçots amb xampinyons saltejats</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Arròs a la cassola de verdures</p> <hr/> <p>Croquetes vegetals amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb crostonets</p> <hr/> <p>Lasanya vegetal</p>	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt vegetal	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

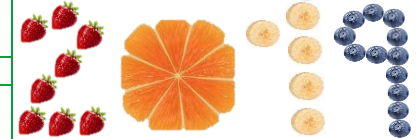
Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4
VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10
VACANCES DE NADAL	Macarrons s/gluten a la napolitana (tomàquet, ceba i all)	Crema de llegums	Arròs amb verdures
	Truita de formatge i pastanaga saltejada	Botifarra s/gluten al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc
11	12	13	14
Verdures d'hivern amb patates			
Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades			
15	16	17	18
Arròs amb tomàquet	Guisat de cigrons	Sopa de verdures amb pasta s/gluten	Crema de porro
Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Fricandó s/gluten amb patata	Espaguetis s/gluten a la bolonyesa
Verdures d'hivern amb patates			
Peix de mercat amb guarnició			
21	22	23	24
Guisat de lleties amb verdures	Trinxat de col i patata	Escudella (sopa i pasta s/gluten)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam
Truita d'espinacs amb pastanaga saltejada	Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/gluten)	Estofat de vedella amb arròs
Arròs tres delícies			
Peix de mercat amb guarnició			
25	26	27	28
29	30	31	
Espirals s/gluten al pesto de bledes	Verdures d'hivern amb patates	Arròs a la cassola de verdures	Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten
Truita de calçots amb xampinyons saltejats	Hamburguesa s/gluten amb amanida d'enciams i olives	Croquetes de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i nap	Lasanya vegetal s/gluten

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4
VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10
VACANCES DE NADAL	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)	Crema de llegums	Arròs amb verdures
	Truita de pernil dolç i pastanaga saltejada	Botifarra s/lactosa al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Pollastre al forn amb amanida d'enciams
14	15	16	17
Arròs amb tomàquet	Guisat de cigrons	Sopa de verdures amb pasta	Crema de porro
Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Fricandó amb patata	Espaguetis a la bolonyesa s/lactosa
21	22	23	24
Guisat de lleties amb verdures	Trinxat de col i patata	Escudella (sopa i pasta)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam
Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada	Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/lactosa)	Estofat de vedella amb cus-cus
28	29	30	31
Espirals al pesto de bledes s/lactosa	Verdures d'hivern amb patates	Arròs a la cassola de verdures	Crema de verdures d'hivern amb crostonets
Truita de calçots amb xampinyons saltejats	Hamburguesa s/lactosa amb amanida d'enciams i olives	Croquetes de pollastre s/lactosa amb amanida d'enciams i nap	Lasanya vegetal s/lactosa

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruita de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

POSTRES

Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

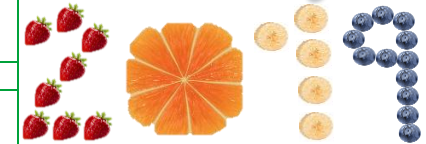
Dijous

Divendres

1	2	3	4
VACANCES DE NADAL			

7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) <hr/> Peix al forn amb pastanaga saltejada	Crema de llegums <hr/> Botifarra s/ou al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Arròs amb verdures <hr/> Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet <hr/> Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Guisat de cigrons <hr/> Peix al forn amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Sopa de verdures amb pasta <hr/> Fricandó amb patata	Crema de porro <hr/> Espaguetis a la bolonyesa	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Peix de mercat amb guarnició
21	22	23	24	25
Guisat de lleties amb verdures <hr/> Peix al forn amb pastanaga saltejada	Trinxat de col i patata <hr/> Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Escudella (sopa i pasta) <hr/> Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/ou)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam <hr/> Estofat de vedella amb cus-cus	Arròs tres delícies s/ou <hr/> Peix de mercat amb guarnició
28	29	30	31	
Espirals al pesto de bledes <hr/> Peix al forn amb xampinyons saltejats	Verdures d'hivern amb patates <hr/> Hamburguesa s/ou amb amanida d'enciams i olives	Arròs a la cassola de verdures <hr/> Croquetes de pollastre s/ou amb amanida d'enciams i nap	Crema de verdures d'hivern amb crostonets <hr/> Lasanya vegetal s/ou	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense sense ou

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4
VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10
VACANCES DE NADAL	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)	Crema de llegums	Arròs amb verdures
	Truita de formatge i pastanaga saltejada	Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Proteïna vegetal amb amanida d'enciams i formatge fresc
14	15	16	17
Arròs amb tomàquet	Guisat de cigrons	Sopa de verdures amb pasta	Crema de porro
Proteïna vegetal amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Fricandó de proteïna vegetal amb patata	Espaguetis a la napolitana
21	22	23	24
Guisat de lleties amb verdures	Trinxat de col i patata	Escudella vegetal (sopa i pasta)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam
Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada	Proteïna vegetal amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Verdura i cigrons de l'escudella	Estofat de proteïna vegetal amb cus-cus
28	29	30	31
Espirals al pesto de bledes	Verdures d'hivern amb patates	Arròs a la cassola de verdures	Crema de verdures d'hivern amb crostonets
Truita de calçots amb xampinyons saltejats	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i olives	Croquetes vegetals amb amanida d'enciams i nap	Lasanya vegetal

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

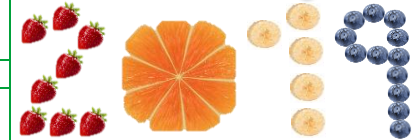
Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4
VACANCES DE NADAL			
7	8	9	10
VACANCES DE NADAL	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)	Crema de llegums	Arròs amb verdures
	Truita de formatge i pastanaga saltejada	Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives	Pollastre halal al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc
14	15	16	17
Arròs amb tomàquet	Guisat de cigrons	Sopa de verdures amb pasta	Crema de porro
Gall dindi halal al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol	Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa	Fricandó de vedella amb patata	Espaguetis a la bolonyesa vegetal
21	22	23	24
Guisat de lleties amb verdures	Trinxat de col i patata	Escudella vegetal (sopa i pasta)	Crema de verdures d'hivern amb sèsam
Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada	Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses	Carn d'olla (verdura i cigrons)	Estofat de vedella amb cus-cus
28	29	30	31
Espirals al pesto de bledes	Verdures d'hivern amb patates	Arròs a la cassola de verdures	Crema de verdures d'hivern amb crostonets
Truita de calçots amb xampinyons saltejats	Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i olives	Croquetes de pollastre halal amb amanida d'enciams i nap	Lasanya vegetal

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4
VACANCES DE NADAL			

7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <hr/> <p>Truita de formatge i pastanaga saltejada</p>	<p>Crema de llegums</p> <hr/> <p>Botifarra al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <hr/> <p>Pollastre al forn amb amanida d'enciams i formatge fresc</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Gall dindi amb mongetes saltejades</p>
14	15	16	17	18
<p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa</p>	<p>Sopa de verdures amb pasta</p> <hr/> <p>Fricandó amb patata</p>	<p>Crema de porro</p> <hr/> <p>Espaguetis a la bolonyesa</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Pollastre amb guarnició</p>
21	22	23	24	25
<p>Guisat de lleties amb verdures</p> <hr/> <p>Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada</p>	<p>Trinxat de col i patata</p> <hr/> <p>Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses</p>	<p>Escudella (sopa i pasta)</p> <hr/> <p>Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb sèsam</p> <hr/> <p>Estofat de vedella amb cus-cus</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <hr/> <p>Gall dindi amb guarnició</p>
28	29	30	31	
<p>Espirals al pesto de bledes</p> <hr/> <p>Truita de calçots amb xampinyons saltejats</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <hr/> <p>Hamburguesa amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Arròs a la cassola de verdures</p> <hr/> <p>Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb crostonets</p> <hr/> <p>Lasanya vegetal</p>	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4
VACANCES DE NADAL			

7	8	9	10	11
VACANCES DE NADAL	<p>Macarrons a la napolitana s/làctic (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Truita de pernil dolç s/làctic i pastanaga saltejada</p>	<p>Crema de llegums</p> <p>Botifarra s/làctic al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i olives</p>	<p>Arròs amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb amanida d'enciams</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <p>Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades</p>
14	15	16	17	18
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Gall dindi al forn amb llimona i amanida d'enciams i pipes de girasol</p>	<p>Guisat de cigrons</p> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga i pipes de carbassa</p>	<p>Sopa de verdures amb pasta</p> <p>Fricandó amb patata</p>	<p>Crema de porro</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa s/làctic</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
21	22	23	24	25
<p>Guisat de llenties amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb pastanaga saltejada</p>	<p>Trinxat de col i patata</p> <p>Llom al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i panses</p>	<p>Escudella (sopa i pasta)</p> <p>Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/làctic)</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb sèsam</p> <p>Estofat de vedella amb cus-cus</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
28	29	30	31	
<p>Espirals al pesto de bledes s/làctic</p> <p>Truita de calçots amb xampinyons saltejats</p>	<p>Verdures d'hivern amb patates</p> <p>Hamburguesa s/làctic amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Arròs a la cassola de verdures</p> <p>Croquetes de pollastre s/làctic amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Crema de verdures d'hivern amb crostonets</p> <p>Lasanya vegetal s/làctic</p>	

Bon any



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

Menú sense proteïna de vaca. Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.

POSTRES

Fruita del temps	Postre vegetal	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------	------------------	------------------	------------------