



# Desembre

JOSEP MONMANY

DILLUNS  
DIMARTS  
DIMECRES  
DIJOUS  
DIVENDRES

DE L'1 AL 3 DE DESEMBRE

DEL 6 AL 10 DE DESEMBRE

DEL 13 AL 17 DE DESEMBRE

DEL 20 AL 24 DE DESEMBRE

DEL 27 AL 31 DE DESEMBRE

FESTIU

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
  
TRUITA DE FORMATGE amb enciam i tomàquet  
  
logurt

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
  
TRUITA D'ESPINACS I CEBA amb enciam i olives  
  
logurt

FESTIU LLIURE ELECCIÓ

ARRÒS A LA CASSOLA DE VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, coliflor)  
GALL D'INDI ESTOFAT amb salsa de xirivia i pastanaga  
Poma

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)  
LLUÇ A L'ALLET amb enciam i pastanaga  
Plàtan

CREMA DE VERDURES (carbassa, ceba, nap, api)  
MACARRONS ALA BOLONYESA (amb sofregit de tomàquet i ceba i carn picada de vedella)  
Mandarina

FESTIU

TRINXAT DE COLIFLOR  
  
LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ amb enciam i blat de moro  
Mandarina

**DINAR DE NADAL**  
ESCUDELLA AMB GALETS  
  
POLLASTRE AMB PRUNES I POMA amb patates xips  
POSTRES NADALENCES

MONGETA VERDA AMB PATATA  
  
POLLASTRE AL FORN amb enciam i pastanaga amb pastanaga al forn  
Pera

ARRÒS TRES COLORS (pèsols, pastanaga i blat de moro)  
  
TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro  
  
Taronja

MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES (carbassa, ceba, tomàquet, patata)  
PEIX FRESC AL FORN amb enciam i remolatxa  
PASTÍS D'ANIVERSARI

VACANCES DE NADAL

AMANIDA DE TOMÀQUET, OLIVES I FORMATGE  
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I PERNIL (patata, all, ceba, tomàquet, pastanaga)  
Poma

FIDEUÀ  
  
POLLASTRE AL FORN amb enciam i remolatxa  
  
Plàtan

CREMA DE PASTANAGA  
  
PIZZA  
  
Pera

VACANCES DE NADAL



Els aliments ecològics que utilitzem són: les llegums, l'arròs, i la pasta.  
Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.  
Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.  
Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.  
Un cop al mes es servirà peix fresc.

@tenomenjadors @Teno\_menjadors @tenomenjadors



## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Mini pizzes de moniato i formatge.

Arròs saltat amb carxofes i trossets de truita a la francesa.

Lluç al forn amb xips de moniato i col saltada.

Roll d'espinacs amb formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb fideus integrals

Truita de carxofes amb guarnició de tempeh de cigrons

Crema de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de formatge emmental

Gall d'indi al forn amb poma i coliflor rostides.

Crema de carbassa i porro amb crostons de pa.

Creps de pernil i formatge amb xips de carxofes.

Daus de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

Hamburguesa de llegums, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata