

COBISA



DESEMBRE ESCOLA ITACA

Menú sense lactosa

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6



7



8



9

10

13

Macarrons amb
sofregit de tomàquet
(ceba i pastanaga)
filet de lluç al forn amb
salsa verda amb enciam i
olives
fruita de temporada

14

Bròquil al vapor

llenties saltades amb
verdures

mandarines / taronja

15

arròs amb verdures
saltades
(m. tendra, pebrot, carbassa)
remenat amb xampinyons
amb enciam i col llombarda

fruita de temporada

16

llegums estofats amb
espinacs
pernilets de pollastre
rostit al forn amb
enciam i tomàquet
fruita de temporada

17

crema de coliflor a
l'ametlla
(coliflor, porro, ceba, ametlles)
mandonguilles mixtes
guisades amb patata i
pèsol
fruita de temporada

20

Arròs blanc amb
picada d'all i julivert

filet de lleguadina amb
enciam i olives
fruita de temporada

21

fesolets estofats
eco amb verdures

truita francesa amb
enciam i pastanaga
fruita de temporada

22

escudella barrejada amb
pilota i galets
pollastre rostit a la
catalana amb enciam
torrons de nadal s/ p de
vaca

MENU DE NADAL

son ecològiques
les pastes, les llegums,
l'arròs.

La fruita es de proximitat
iogurt de granja Km0
Pa integral



Per millorar l'absorció
de ferro de les llegums
posarem en el mateix àpat la
ració de Vitamina C

Menú validat per Dietistes
Nutricionistes co-legiades: CAT
Nº0681

R

CESNUT
NUTRICIÓ
Col·labora Nutrició

BONES FESTES!!

