COBISA

DESEMBRE
ESCOLA ITACA

Menú sense p. de vaca ni peix ni marisc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Brou de verdures amb grapat de cigrons truita de patates amb enciam i pastanaga fruita de temporada	2 Paella de verdures (m tendra,ceba,pebrot,) llom planxa amb salsa tomàquet fruita de temporada	3 llenties estofades amb sofregit de verdures hamburguesa de coliflor amb barreja d'enciams mandarina
6	7	8	9 arròs a les tres verdures (pastanaga,pebrot, carbassa) llom amb enciam i pastanaga ratllada fruita de temporada	10 Mongetes pintes estofades amb verdures pollastre a l'ast amb enciam i magrana fruita de temporada
13 Macarrons amb sofregit de tomàquet (ceba i pastanaga) hamburguesa d'au 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 cigrons 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,) mandonguilles d'au guisades amb patata i pèsol fruita de temporada
20 Arròs blanc amb picada d'all i julivert llom amb enciam i olives fruita de temporada	21 fesolets estofats eco amb verdures truita francesa amb enciam i pastanaga fruita de temporada	22 **MENÚ DE NADAL** brou verdures i galets pollastre rostit a la catalana amb enciam torrons de nadal s/ p. de vaca		

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

CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional

BONES FESTES ! !