

COBISA



DESEMBRE ESCOLA ITACA

Menú sense p. de vaca

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) calamars romana casolans 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) 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 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,ametlles) mandonguilles d'au 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 MENU 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

R

CESNUT
NUTRICIÓ
Col·labora Nutrició

BONES FESTES!!

