

COBISA



DESEMBRE ESCOLA ITACA

Menú sense p. de vaca ni peix ni marisc
ni fruits secs

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

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

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

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
(coliflor, porro,ceba,)
mandonguilles d'au
guisades amb patata i
pèsol
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 ni fruits secs

21 fesolets estofats
eco amb verdures

truita francesa amb
enciam i pastanaga
fruita de temporada

20 Arròs blanc amb
picada d'all i julivert

llom planxa amb
enciam i olives
fruita de temporada

14 Bròquil al vapor

llenties saltades amb
verdures

mandarines / taronja

13 Macarrons amb
sofregit de tomàquet
(ceba i pastanaga)
hamburguesa d'au amb
salsa verda amb enciam i
olives
fruita de temporada

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
NUTRICIÓN
Colaboradora Nutricional

BONES FESTES!!

