

COBISA



DESEMBRE ESCOLA ITACA

Menú sense porc

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
iogurt de granja

14

Bròquil al vapor
gratinat amb formatge
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

lenties 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)
hamburguesa de
pollastre 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 amb galets
pollastre rostit a la
catalana amb enciam
torrons de nadal

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,)
pollastre 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)
calamars romana
casolans amb enciam i
pastanaga ratllada
fruita de temporada

10

Mongetes pintes amb
verdures
pollastre a l'ast amb
enciam i magrana
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
NUTRICIÓ
Col·labora Nutrició

BONES FESTES!!

