

COBISA



DESEMBRE ESCOLA ITACA

Menú sense fruits secs

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 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 cigrons estofats amb espinacs pernilet de pollastre rostit al forn amb enciam i tomàquet fruita de temporada	17 crema de coliflor (coliflor, porro,ceba,) 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	MENU DE NADAL 22 Escudella barrejada amb pilota i galets pollastre rostit a la catalana amb enciam torrons de nadal sense fruits secs		

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!!

