

COBISA



DESEMBRE ESCOLA ITACA

Menú sense lluç

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)
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

Macarrons amb
sofregit de tomàquet
(ceba i pastanaga)
pollastre amb salsa verda
amb enciam i olives
iogurt de granja

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
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 mixtes
guisades amb patata i
pèsol
fruita de temporada

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
escudella barrejada amb
pilota i galets
pollastre rostit a la
catalana amb enciam
torrons de nadal

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!!

