



## MENÚ BASAL Desembre 2020

*De beguda:  
aigua de font*

*Pa integral per  
acompanyar,  
cada dia.*

*La pastade la  
sopa, l'arròs i el  
cuscús són  
integrals.*

*Aquest mes, de  
fruita: poma,  
pera, plàtan,  
mandarina, kiwi i  
taronja*

*El iogurt és  
natural i sense  
sucre i animem  
als infants que  
no se'n posin, o  
se'n posin poc!*

DILLUNS 30	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
Macarrons marcians (amb salsa d'espínacs) Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	*Cigrons estofats Truita de carbassó i patata. Amanida de tomaquet, pastanaga i pipes. Fruita fresca	Patata i bleda saltejada Estofat de vedella amb cuscús Fruita fresca	Crema de pastanaga Llenties estofades a la jardinera iogurt natural sense sucre	Arròs integral amb verdures (carbassó, albergínia, carbassa) Gall dindi arrebossat i amanida de pastanaga ratllada i olives negres Fruita fresca
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	Pèsols i patata Ous al forn amb tomàquet i bechamel iogurt natural sense sucre	Crema de carbassa Estofat de cap de llom Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Lluç amb suquet i verduretes Fruita fresca
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca	Mongetes seques amb botifarra Amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i sèsam. Fruita fresca	Menestra de verdures Mandonguilles amb suquet i arròs Fruita fresca	Crema de verdures Pasta amb bolonyesa de llentilles i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Sopa de pistons integrals (amb brou de verdura i au) Pollastre ala llimona amb patata Fruita variada per triar i neules i torrons
DILLUNS 21	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre i amanida Fruita fresca				