



Menú de Desembre — sense carn



Escola Parc de la Ciutadella

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29 Espaguetis integrals marcians (salsa d'espínacs) Salmó al forn a l'anet amb porro i carbassa Fruita fresca	30 Mongetes seques estofades Truita de verdures i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	1 Arròs amb pèsols, pastanaga i blat de moro Peix arrebossat amb amanida d'enciam, germinats i sèsam iogurt natural	2 Bròquil amb patata Llentíes a la jardinera amb cuscús integral Fruita fresca	3 Crema de verdures Fideus a la cassola amb cigrons Fruita fresca
6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA	9 Arròs amb tomàquet Remenat d'ou amb verdures juliana i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, i olives verdes iogurt natural	10 Cigrons amb patata Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga pipes i olives negres Fruita fresca
13 Arròs pilaf amb verdures Luç a la romana i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita fresca	14 Crema de bròquil i porro Macarrons a la bolonyesa de llentíes amb formatge ratllat i amanida d'enciam i pipes Fruita fresca	15 Trinxat de col i patata a l'allet Peix amb ametlles i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa iogurt natural	16 Sopa minestrone (amb fideus i verdures) Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	17 Menestra de verdura Hamburguesa de llegums i saltejat de xampinyons i pastanaga Fruita fresca
20 Arròs integral amb salsa de remolatxa (sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa) Bacallà al forn amb porro i poma i amanida d'enciam, col llombarda i olives Fruita fresca	21 Cigrons estofats amb verduretes Remenat d'ou i patata amb amanida d'enciam i germinats Fruita fresca	22 Sopa de galets amb caldo vegetal Tofu amb orellanes i prunes Torró i neules i grills de mandarina		
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, pera, sindria i meló.

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