

MENÚ SENSE LLEGUMS DESEMBRE 2023

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
						1
1a Setmana	Primer					Crema de carbassó, porro i patata
	Segon					Truita de pernil dolç i formatge
	Guarnició					Tomàquet i blat de moro
	Postres					Fruita de la temporada
		4	5	6	7	8
2a Setmana	Primer	Minestra de verdures (sense mongeta verda ni pèsols)	Arròs saltejat amb bolets	FESTIU	FESTIU	FESTIU
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Truita de patates			
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, blat de moro i olives			
	Postres	logurt natural o fruita de la temporada	Fruita de la temporada			
		11	12	13	14	15
3a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Sopa de fideus amb trossos de pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis amb salsa de tomàquet
	Segon	Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons	Truita de ceba i carbassó	Peix al forn amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Hamburguesa amb ceba confitada
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural o fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada	Fruita de la temporada
		18	19	20	21	22
4a Setmana	Primer	Bròquil amb patata	Sopa de Nadal	VACANCES de NADAL		
	Segon	Truita d'albergínia	Pollastre rostit al forn			
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives			
	Postres	Fruita de la temporada	Torró			
		25	26	27	28	29
5a Setmana	Primer	<i>Bones Festes!</i>				
	Segon					
	Guarnició					
	Postres					

*Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada i compta amb sal iodada, peix fresc i ecològic, fruita i verdura fresca de Casa Ametller i arròs de km0. *Els dimarts i dijous hi ha pa integral.