

Desembre/Gener Menú Casal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



2

- SOPA DE BROU AMB ESTRELLETES
- CROQUETES AMB AMANIDA D'ENCIAM ROMANA I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

3

- 27 • CIGRONS SALTATS AMB PERNIL
- TRUITA A LA FRANCESA I FORMATGE AMB PATATA CALIU
- FRUITA DEL TEMPS
- 3 • MONGETES BLANQUES ESTOFADES
- PERNILETS DE POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES
- FRUITA DEL TEMPS

21

- ESPIRALS A LA BOLONYESA DE TONYINA
- SALSITXES AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAMS I BLAT DE MORO
- FRUITA DEL TEMPS

28

- ESPAGUETIS AMB SALSÀ SORRENTINA
- MANDONGUILLES A LA JARDINERA
- IOGURT

4

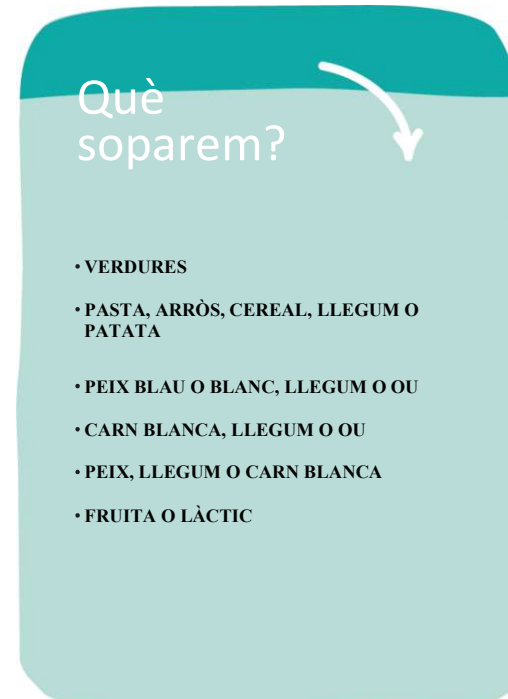
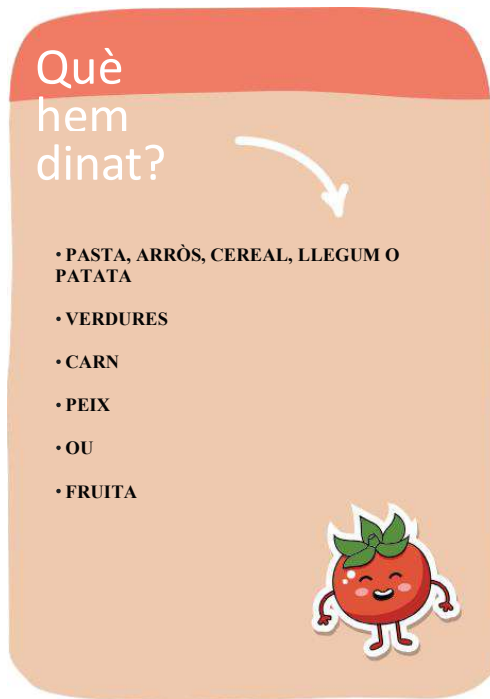
- ARRÒS AMB VERDURETES
- TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS
- FRUITA DEL TEMPS

22

- BRÒQUIL AMB PATATA AL VAPOR
- PIZZA DE PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS
- IOGURT

29

- MONGETA VERDA AMB PATATA AL VAPOR I OLI D'OLIVA
- LLUÇ ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AL FORN
- FRUITA DEL TEMPS



Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, mató, recuit...
- No és recomanable substituir el lacti per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, millor consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.