

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té o bé 10g de sucre o bé 11,4g de sucres segons la fitxa tècnica dels 2 proveïdors amb el que fa feina l'empresa.

| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CREMA DE CARABASSA | ENSALADA DE PASTA (tomàtiga cicerol, blat de les índies, olives negres, ou, tonyina) (1,3,4) | CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB COL I VERDURES (amb carabassa ecològica i de proximitat) | ARRÒS integral A LA PIZZAIOLA (ceba, salsa tomàtiga, alfabeguera) | Festiu |
| TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3) | FILET DE LLUÇ (4) | RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS | ANELLS DE LLUÇ ARREBOSSAT (1,2,3,4,7,14) | |
| ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga) | MINESTRA DE VERDURES | ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga) | ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes) | |
| FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita | IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb arròs / Fruita | FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita | FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1) | FUSSILI AL PESTO (1,3,7,8) | CREMA D'ESPINACS I CIURONS ecològics i de proximitat | ARRÒS SALTAT AMB VERDURES | SOPA MINISTRONE AMB FIDEVÍ INTEGRAL (1,3,9) |
| TRUITA DE PATATA I CEBA (3) | RAP AL PEBRE BORD VERMELL (4) | ROSTIT DE POLLASTRE | SALMÓ AL FORN (4) | REDÓ DE VEDELLA |
| ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga) | BRÒQUIL I COLFLORI | ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga) | ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7) | VERDURES (ceba, porro ecològic i de proximitat, pastanaga) I PATATA |
| FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral saltat amb verdures i indiots / Fruita | FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita | FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç carabassí / Fruita | FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita | IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| TORTELLINI DE FORMATGE AMB TOMÀTIGA (1,3,7) | CREMA DE CARABASSÍ | ARRÒS AMB VERDURES I CIURONS | Menú Especial de Nadal | |
| TRUITA A LA FRANCESA (3) | LLAMPUGA AMB PEBRES (4) | LLIBRET D'INDIOT (1,3,7) | SOPA DE BROU DE NADAL (1,3,9) | CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (ceba, pastanaga, col) (amb carabassa ecològica i de proximitat) (1) |
| ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes) | PATATES ROSTIDES | ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga) | NUGGETS DE POLLASTRE (1,3,7) I PATATES XIPS | LLOM AMB CEBA |
| FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita | FRUITA ecològica Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita | IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita | FRUITA I DOLÇOS DE NADAL (1,3,8,11) Suggeriment de sopar: Bacallà amb salsa de pebre si arròs / Fruita | ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita |

Bon Nadal i Molts d'Anys !

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos