

Menú de Desembre - Basal

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Bròquil amb patata Llenties guisades amb un xic de cus-cús Fruita
4 Espirals amb tomàquet Croquetes de rostit i amanida d'enciam, pastanaga i olives negres Fruita	5 Mogetes seques guisades Remenat d'ou amb verdures juliana i bacon, i amanida verda logurt natural	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties, amb formatge ratllat Fruita	12 Arròs basmati amb verdures Peix al forn i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita	13 Trinxat de col i patata a l'allet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural	14 Menestra de verdures i patata Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	15 Escudella barrejada (fideus, cigrons i verdures) Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita
18 Pèsols saltejats amb pernil Bacallà al forn i amanida verda Fruita	19 Crema de verdures Trita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita	20 Sopa de galets Pollastre al forn amb orellanes i prunes Torró i neules		

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Desembre – sense gluten

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Bròquil amb patata Llenties guisades amb un xic de cus-cús Fruita
4 Espirals amb tomàquet Croquetes de rostit i amanida d'enciam, pastanaga i olives negres Fruita	5 Mogetes seques guisades Remenat d'ou amb verdures juliana i bacon, i amanida verda logurt natural	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties, amb formatge ratllat Fruita	12 Arròs basmati amb verdures Peix al forn i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita	13 Trinxat de col i patata a l'allet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural	14 Menestra de verdures i patata Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	15 Escudella barrejada (fideus , cigrons i verdures) Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita
18 Pèsols saltejats amb pernil Bacallà al forn i amanida verda Fruita	19 Crema de verdures Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita	20 Sopa de galets Pollastre al forn amb orellanes i prunes Torró i neules		

De beguda: aigua de font

Tots els àpats estaran acompanyats amb pa APTÉ PER A CEL·LIAQUIA. S'utilitzen pastes i farina aptes per a cel·líacs

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Desembre – sense ou

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Bròquil amb patata Llenties guisades amb un xic de cus-cús Fruita
4 Espirals amb tomàquet Croquetes de rostit i amanida d'enciam, pastanaga i olives negres Fruita	5 Mogetes seques guisades Trita de farina de cigró amb verdures juliana i bacon, i amanida verda logurt natural	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties, amb formatge ratllat Fruita	12 Arròs basmati amb verdures Peix al forn i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita	13 Trinxat de col i patata a l'allet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural	14 Menestra de verdures i patata Trita de farina de cigró amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	15 Escudella barrejada (fideus, cigrons i verdures) Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita
18 Pèsols saltejats amb pernil Bacallà al forn i amanida verda Fruita	19 Crema de verdures Trita de farina de cigró amb patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita	20 Sopa de galets Pollastre al forn amb orellanes i prunes Torró i neules		

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Desembre – sense carn

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Bròquil amb patata Llenties guisades amb un xic de cus-cús Fruita
4 Espirals amb tomàquet Salsitxes vegetals i amanida d'enciam, pastanaga i olives negres Fruita	5 Mogetes seques guisades Remenat d'ou amb verdures juliana, i amanida verda logurt natural	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties, amb formatge ratllat Fruita	12 Arròs basmati amb verdures Peix al forn i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita	13 Trinxat de col i patata a l'allet Seità a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural	14 Menestra de verdures i patata Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	15 Escudella barrejada amb brou de verdures (fideus, cigrons i verdures) Hamburguesa de llegums amb patates rosses Fruita
18 Pèsols saltejats amb pernil Bacallà al forn i amanida verda Fruita	19 Crema de verdures Trita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita	20 Sopa de verdures amb galets Tofu al forn amb orellanes i prunes Torró i neules		

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Desembre – sense peix

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Bròquil amb patata Llenties guisades amb un xic de cus-cús Fruita
4 Espirals amb tomàquet Croquetes de rostit i amanida d'enciam, pastanaga i olives negres Fruita	5 Mogetes seques guisades Remenat d'ou amb verdures juliana i bacon, i amanida verda logurt natural	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties, amb formatge ratllat Fruita	12 Arròs basmati amb verdures Tofu al forn i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita	13 Trinxat de col i patata a l'allet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural	14 Menestra de verdures i patata Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	15 Escudella barrejada (fideus, cigrons i verdures) Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita
18 Pèsols saltejats amb pernil Seità al forn i amanida verda Fruita	19 Crema de verdures Trita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita	20 Sopa de galets Pollastre al forn amb orellanes i prunes Torró i neules		

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Desembre - vegetarià

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Bròquil amb patata Llenties guisades amb un xic de cus-cús Fruita
4 Espirals amb tomàquet Salsitxes vegetals i amanida d'enciam, pastanaga i olives negres Fruita	5 Mogetes seques guisades Remenat d'ou amb verdures juliana, i amanida verda logurt natural	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llenties, amb formatge ratllat Fruita	12 Arròs basmati amb verdures Tofu al forn i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita	13 Trinxat de col i patata a l'allet Seità a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa logurt natural	14 Menestra de verdures i patata Ous amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita	15 Escudella barrejada amb brou de verdures (fideus, cigrons i verdures) Hamburguesa de llegums amb patates rosses Fruita
18 Pèsols saltejats amb pernil Seità al forn i amanida verda Fruita	19 Crema de verdures Trita de patata i ceba amb amanida d'enciam i olives Fruita	20 Sopa de verdures amb galets Tofu al forn amb orellanes i prunes Torró i neules		

De beguda: aigua de font



















Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Propostes de sopar per complementar el dinar

Si has dinat...	Pots sopar...
 Hortalisses	 Hortalisses
 Llegum	 Llegum, peix, ou o carn
 Peix	 Llegum, ou o carn
 Ou	 Llegum, peix o carn
 Carn	 Llegum, peix o ou
 Patata o moniato	 Pasta, arròs, pa o altres cereals
 Pasta, arròs, pa o altres cereals	 Patata o moniato
 Fruita fresca	 Fruita fresca
 Altres	 Fruita fresca

