



**ENDER
CONSELL**

**DESEMBRE
2020**

Ja tenim Nadal a taula!

Per molt que canviïn les coses, continua sent una de les èpoques més especials de l'any.

Nadal és una bona oportunitat per cuinar en família.

Cal pensar en menús, decorar la casa i felicitar a tothom les festes...

Una bonica taula on potser enguany no ens trobem amb els mateixos éssers estimats que l'any passat.

Nadal continuarà tenint un fort component gastronòmic: gaudirem dels menjars, on hi haurà sopes, bullits, pollastre rostit, neules i torró.

L'ambient nadalenc no està només a casa, sinó en nosaltres mateixos.

Després de Nadal, esperarem als Reis Mags i despertarem amb la il·lusió. Però ara més que mai és important saber valorar el que ja tenim i no viure només desitjant el que no tenim.

Bon Nadal i bon profit!



VEGETARIÀ



	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	(*) Sopa vegetal de pasta	Mongeta verda amb patata	Cigrons estofats amb verdures (carbassó, porro, pastanaga, pebrot verd i vermell)	Arròs amb tomàquet
	(*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	(*) Estofat de tofu	Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	(*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
FESTIU	FESTIU	(*) Crema de verdures	Espirals al aglio e oleo	Broquil amb patata
		(*) Mongetes blanques amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)	(*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
		Fruita del temps	Fruita del temps	logurt
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Arròs amb verdures (pebrot, pastanaga, carbassó i ceba)	(*) Patates al gratén (sense bacó)	(*) Crema de carbassa	Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda)	MENÚ DE NADAL
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)	(*) Croquetes d'espínacs amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)	(*) Llenties amb verdures (pastanaga, tomàquet, ceba, carbassó, pebrot verd i vermell)	(*) Truita d'espínacs amb xampinyons	(*) Sopa vegetal amb galets
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	(*) Seità a la catalana (prunes, panses i ceba)
Dilluns 21				Postres especials
Coliflor amb patata				
(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)				
Fruita del temps				



i Felicitat Any nou!

