



**ENDER  
CONSELL**

**DESEMBRE  
2020**

# VERDURA PLANXA



## 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!

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   | <b>Dimarts 1</b><br>(*) Espinacs amb patata<br>Llucet al allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>Fruita del temps            | <b>Dimecres 2</b><br>Mongeta verda amb patata<br>(*) Bacallà al forn amb pastanaga<br>Fruita del temps   | <b>Dijous 3</b><br>Cigrons estofats amb verdures (carbassó, porro, pastanaga, pebrot verd i vermell)<br>Truita de patata amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br>Fruita del temps | <b>Divendres 4</b><br>(*) Crema de carbassó<br>(*) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>(*) logurt descremat               |
| <b>Dilluns 7</b><br><b>FESTIU</b>   | <b>Dimarts 8</b><br><b>FESTIU</b>  | <b>Dimecres 9</b><br>(*) Mongetes blanques amb verdures (ceba, carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)<br>Lluç al forn amb patata brava<br>Fruita del temps  | <b>Dijous 10</b><br>(*) Crema de verdures<br>(*) Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>Fruita del temps   | <b>Divendres 11</b><br>Broquil amb patata<br>Pollastre al l'all amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br>(*) logurt descremat              |
| <b>Dilluns 14</b><br>(*) Bleda amb patata<br>Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>Fruita del temps       | <b>Dimarts 15</b><br>(*) Crema de carbassa<br>(*) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br>Fruita del temps | <b>Dimecres 16</b><br>(*) Llenties amb verdures (pastanaga, tomàquet, cebra, carbassó, pebrot verd i vermell)<br>Bacallà amb samfaina (albergínia, carbassó, cebra, pebrot i tomàquet)<br>Fruita del temps | <b>Dijous 17</b><br>Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda)<br>(*) Truita d'espinacs amb xampinyons<br>Fruita del temps  | <b>Divendres 18</b><br><b>MENÚ DE NADAL</b><br>(*) Sopa d'au amb galets<br>Pollastre a la catalana (prunes, panses i cebra)<br>(*) logurt descremat |
| <b>Dilluns 21</b><br>Coliflor amb patata<br>(*) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br>Fruita del temps |    |  |   |   |

