



DILLUNS 5		DIMECRES 7	
Crema de carbassa i moniato		Bledes amb patata i pastanaga	
Mandonguilles de vedella amb patata i pèsols		Lluç (sense espines) amb salsa verda	
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa	
Energia: 519,10 Kcal		Energia: 560,93 Kcal	
DILLUNS 12		DIMECRES 14	
Arròs a la cassola amb verdures i carxofes		Macarrons a la carbonara	
Truita d'espínacs amb tomàquet amanit		Hamburguesa vegetal amb pastanaga ratllada i olives	
Fruita de temporada / Pa		Fruita de temporada / Pa	
Energia: 587,60 Kcal		Energia: 655,38 Kcal	
DILLUNS 19		DIMECRES 21	
Crema de verdures		Sopa de Nadal amb galets i pilota	
Abadejo (sense espines) al forn amb enciam, blat de moro i olives		Pollastre rostit amb prunes i pinya	
Fruita de temporada / Pa		Neules i torrons / Pa	
Energia: 432,41Kcal		Energia: 556,00 Kcal	

DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Mongeta tendra amb patata	Arròs amb salsa de tomàquet
Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida	Llimanda (sense espines) al forn amb enciam i olives
Iogurt natural / Pa	Fruita de temporada / Pa
Energia: 454,82 Kcal	Energia: 540,24 Kcal



Sabies que...

Els cítrics són originaris del sud-est asiàtic i destaquen pel seu contingut en vitamina C i minerals, com el calci.

- Fruita de temporada. Pa blanc i integral.
- Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.



Dimecres 21: menú de Nadal.

Es diu que els galets es van inventar a Barcelona, a principis del segle XX, per un fabricant de fideus amb la intenció de crear uns "macarrons" menys esmunyedissos. Sigui quin sigui el seu origen, els galets no poden faltar per Nadal a la cuina catalana! El brou d'ossos que els acompanya és una bona font de minerals, col·lagen i glutamina. Bon profit!