



# Desembre 2023

## ESCOLA MONTSANT

## MENÚ BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 SOPA JULIANA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB LLIMONA I CANYELLA I AMANIDA D'ENCIAM I SOJA FRUITA DEL TEMPS
4 LLENTIIES ESTOFADES AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS 	5 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES LLOM AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS 	12 ARRÒS 3 DELÍES CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	13 CIGRONS ECOLÒGICS GUISATS AMB BLEDES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DEL TEMPS 	14 TRINXAT DE COL I PATATA LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO I OGURT	15 SOPA DE L'ÀVIA ESTOFAT DE CARN AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET ASSORTIMENT DE FREGITS AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES OUS REMENATS AMB XAMPINYONS I AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS	20 <b>MENÚ DE NADAL</b> SOPA DE GALETS POLLASTRE ROSTIT AMB SALS DE PRUNES POSTRE ESPECIAL	<i>Bon Nadal a tothom!</i>	

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.


Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



 @comacasa.menjadorscolars

 [www.comacasamenjadors.cat](http://www.comacasamenjadors.cat)

