



La tolerància

I arribarem al **Nadal** i guarnirem el menjador amb el seu arbre, els ninots de neu, recordant els paisatges típicament russos. Jugarem a jocs d'interior igual com fan als infants russos per protegir-se del **fred hivernal** i farem un Tetris col·lectiu, joc de creació russa. Explicarem la llegenda del gran Bisó, vist en terres de la llunyana Rússia i farem un tastet del ballet de la mà del Trencauous, amb l'explicació del seu conte. La sostenibilitat alimentària, ens farà pensar en la **temporalitat**, perquè quan fa fred el cos necessita aliments calents i energètics per combatre'l. I farem una gran festa de Nadal, plena de joia i bons desitjos, per aconseguir un **món de tolerància** a les diferències de les diverses cultures que ens trobem al llarg del camí. **Bon Nadal!**



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Puré de verdures de temporada amb crostonets Canelons de l'àvia Fruita del temps	3 Mongetes seques ECO estofades Truita de carbassó amb escarola i formatge Fruita del temps	4 Macarrons ECO gratinats Bacallà cruixent casolà amb enciam ECO i pastanaga Fruita del temps	5 Sopa de rap i arròs Pollastre a l'allada amb xampinyons logurt artesà	6 FESTA
9 Espaguetis ECO amb tomàquet, alfàbrega i formatge Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita del temps	10 Cigrons ECO amb col i pasta Truita de pernil amb tomàquet i olives Fruita del temps	11 Sopa de brou i pistons ECO Pollastre a la farigola amb patates fregides i amanida d'espínacs i poma Fruita del temps	12 Crema de llegum i verdura Arròs amb verdures i quinoa logurt artesà	13 Bleda i patata Fricandó de vedella ECO amb bolets Fruita del temps
16 Lenties ECO amb arròs integral Truita de patata i ceba amb escarola i taronja Fruita del temps	17 Tallarines al formatge Hamburguesa vegetal amb tomàquet provençal Fruita del temps	18 Bròquil i patata saltejat Rostit de llom amb salsa de pastanaga Fruita del temps	19 Arròs amb sofregit de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam ECO i formatge Fruita del temps	20 Festa de Nadal Escudella de nadal ECO Pollastre amb prunes Neules i torrons

Verdures bledes, bròquil, col, espínacs i porro.

Fruites mandarines, plàtan, poma, raïm i taronja.

