



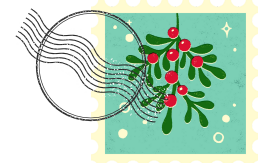
COBISA



DESEMBRE Escola Duran I Bas



**SOPARS
DESEMBRE**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Tot àpat ha d'incloure: VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÏNES + FRUITA O IOGUR	Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill... Carn vermella: porc, vedella... Peix blau: salmó, tonyina... Peix blanc: lluç, dorada, bruixa		1 Arròs integral amb sofregit de tomàquet Vedella a la planxa amb patata bullida Fruita / logurt natural	2 Crema de carbassó i porro amb picatostes Remenat d'ou amb xampinyons Fruita / logurt natural
5 Crema de pèsols amb daus de pernil Peix planxa blanc amb amanida variada Fruita	6 	7 Plat únic complet Wok de verdures saltejades amb arròs i daus de peix Fruita / logurt natural	8 	9
12 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva Peix blau al forn amb amanida variada Fruita de temporada	13 Arròs saltat amb xampinyons i ceba Trita a la francesa amb amanida variada Fruita de temporada	14 Plat únic complet Torrada de pa integral al forn amb pernil dolç i formatge i amanida variada Fruita / logurt natural	15 Sopa de peix amb pasta fina Peix blanc a la planxa amb salsa de verdures Fruita / logurt natural	15 Crema de verdures amb crostons de pa Carn blanca al forn amb patata panadera Fruita / logurt natural
19 Plat únic complet Pasta amb salsa de tomàquet i bolonyesa de tonyina Fruita de temporada	20 Arròs caldós amb verdures Carn blanca al forn amb amanida variada Fruita / logurt natural	21 Crema de carbassó Trita de patates amb amanida variada Fruita / logurt natural	Menú validat per Dietistes Nutricionistes co-legiades: CAT N°0681 	

Sabies que la REMOLATXA

És un aliment de baix contingut energètic.
✓ Després de l'aigua, els hidrats de carboni són el component més abundant.
✓ És bona font de fibra i de les seves vitamines destaquen els continguts en folats.
✓ En relació amb els minerals, és una hortalissa font de potassi, aquest mineral contribueix al funcionament normal del sistema nerviós i dels músculs.



Bones festes!