

DESEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE MONIATO (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 4	<i>Festiu</i> 5
<i>Festiu</i> 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P FESOLS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATA I CARXOFA (3, 9, 12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM ROSTIT AMB SALSA DE POMA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19



ESCUDELLA: ENERGIA PER L'HIVERN!

Quan arriba el fred, el cos necessita aliments que ajudin a escalfar-nos i aportar energia. Les sopes, brous i escudelles són ideals per hidratar-nos i aportar nutrients.

Afegeix-hi verdures, llegums o arròs per fer-les més completes. Una tassa de brou calent és el millor començament d'un bon àpat de tardor i hivern!



Sistema de Gestión
ISO 9001:2015
www.tov.com
ID: 318830469

APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Pera



Magrana



Mandarina



Kiwi



Poma



Plàtan

i també taronja, alvocat...



Carbassa

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Col



Coliflor



Porros

i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca