



JOCs I TAULA



MENÚ DESEMBRE 2020

Elaborat per la nostra dietista

Irene Rosa, Col·legiada nº 485

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|--|
| <p>1</p> <p>CIGRONS ECO AMB CEBA/TOMAQUET</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB MONIATO (poll. all, ceba, llorer, moniato)</p> <p>FRUITA</p> | <p>2</p> <p>ESPIRALS ECO NAPOLITANA (pasta ECO, ceba, tomaquet)</p> <p>TRUITA DE TONYINA I AMANIDA ECO (enciam, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA</p> | <p>3</p> <p>PATATA I VERDURA BULLIDA ECO (verdura s/mercat)</p> <p>PEIX FRESC AL FORN AMANIDA ECO (enciam, blat de moro)</p> <p>IOGURT</p> | <p>4</p> <p>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET (arròs del Delta, sofregit de tom.)</p> <p>MANDONGUILLES A LA JARDINERA (carn mixta, pastanaga, pèsols, patata)</p> <p>FRUITA</p> | | | |
| <p>7</p> <p>FESTA</p> | | <p>8</p> <p>FESTA</p> | | <p>9</p> <p>LLENTIES ECO ESTOFADES (lenties, ceba, tomàquet, pastanaga, all, llorer, xoriço de ferradura DO Rioja)</p> <p>OUS BULLITS AMB TOMÀQUET I AMANIDA ECO (enciam, pastanaga)</p> <p>FRUITA</p> | <p>10</p> <p>PATATA I VERDURA BULLIDA ECO (verdura s/mercat)</p> <p>POLLASTRE ARREBOSSAT I AMANIDA (enciam, cogombre, blat de moro)</p> <p>FRUITA</p> | <p>11</p> <p>AMANIDA ECO DE FORMATGE FRESC AMB VINAGRETA DE MEL (brot tendres, formatge fresc)</p> <p>PAELLA MARINERA (arròs del Delta, sofregit, marisc, sípia)</p> <p>IOGURT</p> |
| <p>14</p> <p>ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET (arròs del Delta, sofregit de tomàquet)</p> <p>CROQUETES DE POLLASTRE I AMANIDA ECO (enciam, tomàquet)</p> <p>FRUITA</p> | <p>15</p> <p>LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (lenties, arròs, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot)</p> <p>TRUITA FRANCESA I AMANIDA ECO (enciam, germinats, pastanaga)</p> <p>FRUITA</p> | <p>16</p> <p>CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA (pastanaga, carbassa, ceba, porro, patata)</p> <p>SALSITXES PLANXA I LLESQUES D'ALBERGÍNIA AL FORN (vedella, porc)</p> <p>FRUITA</p> | <p>17</p> <p>PATATA I CIGRONS BULLITS ECO</p> <p>ESTOFAT DE GALL D'INDI (ceba, pastanaga, all, tomàquet, farigola)</p> <p>IOGURT</p> | <p>18</p> <p>LLESQUES DE PATATA, CEBA I TOMÀQUET ECO AL FORN</p> <p>PEIX FRESC I AMANIDA ECO (enciam, col llombarda)</p> <p>FRUITA</p> | | |

21

MENÚ DE NADAL
ESCUDELLA DE GALETs
(pasta, vegetals, carns, pollastre)

POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES I PINYONS
(pollastre, ceba, all, llorer, tomàquet, canyella, prunes, pinyons, vi ranci)

TORRONS, NEULES O FRUITA

ELS NOSTRES MENÚS S'ELABOREN AMB:

Fruites i verdures de temporada-ecològiques i/o de proximitat (La Piotxa). Llegums, arròs i pasta ecològics. Carns i aus de proximitat. Peix fresc del Mediterrani.

Pa acabat de fer i salses elaborades a la nostra cuina. Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?
Seguiu-nos a les nostres xarxes socials "La Cuina de Jocs i Taula"

Consell dietètic: Per equilibrar el dia podeu sopar.....

| DATA | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------------------|--|----------------------------------|---|--------------------------------|--|
| 1 al 4 Desembre | | Pasta+Amanida/Peix. Fruita | Boniato+ Verdura/Polla stre. Fruita | Arròs+ Verdura/Ou. Fruita | Quinoa+ Amanida/Tofu. Fruita |
| | | | | | |
| 7 al 11 Desembre | FESTA | FESTA | Arròs + Amanida/Gall d'indi. Fruita | Cuscús + Verdura/Ou. Fruita | Patata+ Verdura/peix. Fruita |
| | | | | | |
| 14 al 18 Desembre | Pasta+ Amanida/Peix blau. Fruita | Boniato+ Verdura/Vedella. Fruita | Arròs+ Verdura/Ou. Fruita | Quinoa+ Amanida/Seitan. Fruita | Llegúm+ Verdura/Pollastre . Fruita |
| | | | | | |
| 21 Desembre | Patata + verdura/Ou. Fruita | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |