



Nadal és a la taula!

A més dels regals, Nadal és el menjar familiar més tradicional.

Les celebracions de Nadal tenen un fort component gastronòmic, són moments de reunió al voltant de la taula davant deliciosos menjars casolans que rarament es tornen a repetir al llarg de l'any.

No pot faltar l'escudella, la carn d'olla, pollastre rostit, neules, torrons, vi i cava.

Després de Nadal, és hora d'esperar que vinguin els reis i despertar amb la il·lusió que portaran els regals que hem demanat a la carta.

Bon Nadal i bon profit!!!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>5</p> <p>Crema de verdures Wok de daus de gall dindi amb patata Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Crema d'espàrrecs Sandvitx de salmó fumat i philadelphia logurt</p>	<p>6</p> <p>FESTIU</p>	<p>7</p> <p>Espirals a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Truita de patata i ceba amb amanida (pastanaga, olives i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>Coliflor saltada amb aïlls Pinxos d'au adobats amb patates Plàtan banyat amb xocolata negra</p>	<p>8</p> <p>FESTIU</p>	<p>9</p> <p>FESTIU</p>
<p>12</p> <p>Macarrons napolitana (tomàquet, formatge i albahaca) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps</p> <p>Sopa d'au Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada logurt</p>	<p>13</p> <p>Llenties guisades amb arròs Truita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quèfir</p>	<p>14</p> <p>Mongeta verda amb patata Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de verdures Ous remenats amb aïlls tendres i gambetes logurt</p>	<p>15</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Peix fresc segons mercat amb amanida (pastanaga, olives i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Amanida completa amb advocat Bistec de vedella a la planxa amb boniato Poma al forn</p>	<p>16</p> <p>Sopa de peix amb arròs Contracuíxa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Sopa de verdures Crep de pernil i formatge Bol de logurt amb fruita</p>
<p>19</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Crema de bròcoli Sardines al forn amb all i julivert i tomàquet forn logurt amb ametlles</p>	<p>20</p> <p>Mongetes blanques estofades amb bledes, patata i pastanaga Varetes de lluç amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps i opció de pa integral</p> <p>Amanida de canonges, cherries i formatge fresc Wrap de verdures i pollastre logurt</p>	<p>21</p> <p>Sopa de galets amb pilota Canelons de carn gratinats Turrons i refresc</p>		

ESCOLA LLUÍS VIVES BASAL

Bones Festes i Felicitat Any Nou!

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. **Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys:** Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.