

# Desembre 2023

## ESCOLA MESTRAL MENÚ **SENSE CARN**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 BROU VEGETAL AMB PASTA  LLUÇ AL FORN AMB LLIMONA I AMANIDA D'ENCIAM I SOJA  FRUITA DEL TEMPS
4 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ECO GUISATS AMB BLEDES  TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  FRUITA DEL TEMPS	6  <b>FESTIU</b>	7  <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	8  <b>FESTIU</b>
11 CREMA DE LLEGUMS  FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA AMB VERDURES  FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (S/PORC)  PEIX AL FORN AMB AMANIDA  FRUITA DEL TEMPS	13 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET  FRUITA DEL TEMPS	14 TRINXAT DE COL I PATATA (SENSE BACÓ)  LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  IOGURT	15 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA  OUS DURS AMB SALSETA I PATATES  FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET  CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  FRUITA DEL TEMPS	19 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB HORTALISSES TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE  FRUITA DEL TEMPS	20 <b>MENÚ DE NADAL</b> SOPA VEGETAL DE GALETS  LLUÇ AL FORN AMB SALSA DE PRUNES POSTRE ESPECIAL		

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats!

Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i oli d'oliva verge per amanir. Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Hi ha aigua accessible pels infants.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%


Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.



# Bon Nadal a tothom!



 @comacasa.menjadorscolars

 [www.comacasamenjadors.cat](http://www.comacasamenjadors.cat)

