

# Desembre 2023 ESCOLA MESTRAL

## MENÚ SENSE LACTOSA/ PLV

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 BROU VEGETAL AMB PASTA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB LLIMONA I CANYELLA I AMANIDA D'ENCIAM I SOJA FRUITA DEL TEMPS
4 MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES CARN ARREBOSSADA CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	5 CIGRONS ECO GUISATS AMB BLEDES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	6 FESTIU	7 FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ	8 FESTIU
11 CREMA DE LLEGUMS FIDEUS ECOLÒGICS A LA CASSOLA FRUITA DEL TEMPS	12 ARRÒS 3 DELÍCIES (PERNIL SENSE LLET O SENSE PERNIL) CUIXA DE POLLASTRE 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 (BACÓ SENSE LLET O SENSE BACÓ) LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT DE SOIA	15 PURÉ DE PASTANAGA I XIRIVÍA (SENSE LLET) ESTOFAT DE CARN (NO VEDELLA) AMB PATATES FRUITA DEL TEMPS
18 ARRÒS AMB TOMÀQUET PEIX ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET 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 MENÚ DE NADAL ESCUDELLA DE GALETS POLLASTRE ROSTIT AMB SALSA DE PRUNES POSTRE ESPECIAL SENSE LLET O IOGURT DE SOIA		

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

