DESEMBRE 2018 OVOLACTEOVEGETARIÀ AMB PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Bròquil, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal Pa / Fruita del temps	4 Sopa de rap i pasta Crestes de tonyina amb amanida Pa / Iogurt de la Fageda	5 Mongetes estofades Truita d'espinacs amb amanida Pa / Fruita del temps	6 FESTA	7 FESTA
10 Espaguetis amb tomàquet, alfàbrega i formatge Calamars arrebossats amb amanida Pa / Fruita del temps	11 Cigrons amb col i pastanaga Truita francesa amb amanida Pa / Fruita del temps	12 Sopa vegetal Bacallà arrebossat amb amanida Pa / Iogurt de la Fageda	13 Crema de porros Paella de peix Pa / Fruita del temps	14 Bleda i patata Truita de patata Pa / Fruita del temps
17 Llenties estofades Truita de patata i ceba amb amanida Pa / Fruita del temps	18 Tallarines al pesto d'espinacs Croquetes de bacallà amb amanida Pa / Fruita del temps	19 Puré de verdures amb blat sarraí Hamburguesa vegetal Pa / Fruita del temps	20 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Pa / Fruita del temps	21 Sopa vegetal Calamars arrebossats Neules i torrons

PROPOSTA DE SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs / Ou+Amanida / Lacti	4 Verdura / Proteïna vegetal + Patata / Fruita	5 Pasta / Formatge fresc + amanida / Lacti	6 FESTA	7 FESTA
10 Amanida+Fruits secs / Cereal+llegum / Lacti	11 Quinoa + verdura + fruits secs / Lacti	12 Verdura / Formatge fresc + pasta / Fruita	13 Cuscús / Proteïna vegetal + verdura / Lacti	14 Pasta / Peix +amanida / Lacti
17 Verdura / Peix + patata / Lacti	18 Amanida + fruits secs /Cereal+llegum/ Lacti	19 Patata/ Peix+amanida/ Lacti	20 Mill/ Proteïna vegetal+verdura/ Lacti	21 Amanida/ Pa + formatge fresc/ Fruita+lacti

Nota: Proteic vegetal (llegum i derivats)