

DESEMBRE

TERRAPRIMS - BASAL



DILLUNS

1

Sopa de pistons

Truita de patata i ceba
amb amanida verda ECO

Fruita ECO

DIMARTS

2

Mongeta del ganxet i
patates

Botifarra amb xips

Iogurt La Fageda

DIMECRES

3

Espaguetis a l'aroma del
pesto

Lluç enfarinat a la cuina
amb amanida verda ECO

Fruita ECO

DIJOUS

4

Bullida de patata,
pastanga i bròquil

Estofat pollastre a la
planxa amb xampinyons

Fruita

DIVENDRES

5

Arròs integral blanc
amb salsa de tomata

Peix fresc s/mercat amb
acompanyament

Fruita

8

FESTIU

9

Estofat de llenties ECO
amb verdures

Lluç al forn amb
amanida verda ECO

Fruita

10

Arròs amb bolets i
formatge

Truita francesa amb
amanida verda ECO i
pastanaga

Iogurt ECO

11

Fideus a la cassola

Peix fresc s/mercat amb
acompanyament

Fruita ECO

12

Mongeta tendra i
patates

Pollastre arrebossat a la
cuina amb amanida de
tomata

Fruita

15

Arròs integral amb salsa
de tomata

Croquetes de pollastre
amb amanida verda ECO

Iogurt La Fageda

16

Estofat de patata amb,
pèsols i pastanaga

Hamburguesa a la
planxa amb amanida
verda ECO

Fruita ECO

17

Espirals amb
xampinyons, ceba i
crema de llet

Peix fresc s/mercat amb
enciam i tomàquet

Fruita

18

Cigró i patata bullida

Truita de carabassó amb
amanida verda ECO

Fruita ECO

19

MENÚ
TEMÀTIC



MENÚ
DE
NADAL

Sopa de brou amb galets

Pernilets de pollastre
amb patates fregides

Neules i torró de
xocolata

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb la Irene Santa (direcció) al telèfon 629.325.484.

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

Inclou l'aigua i el pa (un cop a la setmana serà integral)

DESEMBRE

TERRAPRIMS

DILLUNS

1

Pèsols i patata bullida,
peix a la planxa amb
amanida i fruita

DIMARTS

2

Crema de verdures,
sepia a la planxa amb
amanida i fruita

DIMECRES

3

Hummus amb pa i
crudites, ou remenat i
fruita

DIJOUS

4

Cuscus amb verdures,
amanida de formatge i
fruita

DIVENDRES

5

Verdura i patata, gall
d'indi a la planxa amb
amanida i fruita

8

FESTIU

9

Bròquil, ceba i patata,
truita a la francesa amb
amanida i fruita

10

Crema de verdures amb
pa torrat, brotxeta de
gall d'indi a la planxa i
fruita

11

Pit de pollastre a la
planxa amb xampinyons
saltejats i fruita

12

Peix al forn amb amb
verdures i timbal d'arròs
, amanida i fruita

15

Salmó a la papillote amb
patates al caliu i fruita

16

Bròquil, patates bullides
i oli d'oliva, truita
d'espinacs i fruita

17

Sèmola, costelles de
conill a la planxa i fruita

18

Crema de carabassó, lluç
a la planxa i fruita

19

Torrada amb pebrot i
ceba escalivada,
formatge i fruita



Aquests dies són per compartir somriures, menjar coses bones i gaudir de les nostres tradicions. No us oblideu de cuidar bé el Tió i d'ajudar a preparar el pessebre! Que el Nadal us porti moments bonics, moltes abraçades i un nou any ple d'il·lusions!

DESEMBRE

TERRAPRIMS - S/GLUTEN



DILLUNS

1

Sopa de pistons S/G

Truita de patata i ceba
amb amanida verda ECO

Fruita ECO

DIMARTS

2

Mongeta del ganxet i
patates

Botifarra amb xips

Iogurt La Fageda

DIMECRES

3

Espaguetis S/G a
l'aroma del pesto

Lluç enfarinat S/G a la
cuina amb amanida
verda ECO

Fruita ECO

DIJOUS

4

Bullida de patata,
pastanga i bròquil

Estofat pollastre a la
planxa amb xampinyons

Fruita

DIVENDRES

5

Arròs integral blanc
amb salsa de tomata

Peix fresc s/mercat amb
acompanyament

Fruita

8

FESTIU

9

Estofat de llenties ECO
amb verdures

Lluç al forn amb
amanida verda ECO

Fruita

10

Arròs amb bolets i
formatge

Truita francesa amb
amanida verda ECO i
pastanaga

Iogurt ECO

11

Fideus S/G a la cassola

Peix fresc s/mercat amb
acompanyament

Fruita ECO

12

Mongeta tendra i
patates

Pollastre arrebossat S/G
a la cuina amb amanida
de tomata

Fruita

15

Arròs integral amb salsa
de tomata

Croquetes S/G de
pollastre amb amanida
verda ECO

Iogurt La Fageda

16

Estofat de patata amb,
pèsols i pastanaga

Hamburguesa a la
planxa amb amanida
verda ECO

Fruita ECO

17

Espirals S/G amb
xampinyons, ceba i
crema de llet

Peix fresc s/mercat amb
enciam i tomàquet

Fruita

18

Cigró i patata bullida

Truita de carabassó amb
amanida verda ECO

Fruita ECO

19

MENÚ
TEMÀTIC



MENÚ
DE
NADAL

Sopa de brou amb galets
S/G

Pernilets de pollastre
amb patates fregides

Neules i torró de
xocolata S/G

Es demana que qualsevol dubte i/o consulta en relació al funcionament del menjador, treball d'hàbits, monitoratge, contacteu amb la Irene Santa (direcció) al telèfon 629.325.484.

Els menús estan revisats per la dietista - nutricionista Cristina Planella Farrugia (CAT020).

Inclou l'aigua i el pa (un cop a la setmana serà integral)