

2024

Escola Mare de Déu de la Muntanya

Desembre



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs integral a la cassola amb verdures de temporada Abadejo a la llimona (P) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons amb verdures de temporada Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Sopa de fideus integrals (B, O, S, A) amb brou d'au Magre de porc estofat amb patata (D) Fruita de temporada	Bròquil amb patata (D) Pernillets al romaní amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 9. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de carbassó (D) Estofat de llenties (B, S, W, G) amb verdures de temporada Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) Salsitxes d'au a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa d'arròs integral (A, P, M, C) amb caldo de peix Fogoner amb samfaina (P) Fruita de temporada	Mongetes blanques amb moniato i pastanaga Truita francesa (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata (D) Llom encebat amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20. Menú temàtic, menú de Nadal!
Arròs integral amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades (B, S, W, G) Truita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Crema de verdures (D) Estofat d'au amb patata (D) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Hamburguesa de vedella (D, S) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Escudella de galets i cigrons ECO (A, B, O) Pollastre rostit amb prunes i orellanes (F, K) Neules i torrons
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27

BONES VACANCES!

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

FRUITA I VERDURA de temporada		AL·LÈRGENS						
poma, mandarina, figues, pera, plàtan, taronja, kiwi, raïm	porro, tomàquet, espinacs, rave, pebrot, carbassa, albergínia, remolatxa, pastanaga, mongeta verda, bleda, carxofa, api, coliflor, enciam, col, moniato, ceba, nap, xampinyó, cogombre	B Gluten	S Soja	D Sulfits	P Peix	K Cacauet	L Làctics	C Crustaci
		W Mostassa	O Ou	T Tramucos	A Api	G Sèsam	F Fruits de closca	M Molusc



La Festa i la Pau

*Des de les celebracions cristianes al voltant del **Nadal** i tota la seva litúrgia, fins el **Hanukkah** jueu, la **Kwanzaa** africana, el **Diwali** hindú o el **Yule**, festa pagana precursora de moltes de les tradicions que avui celebrem al voltant del Nadal.*

Les festes d'hivern són un reflex de com les tradicions i cultures es retroalimenten i s'enriqueixen entre sí.

Més enllà d'on i amb qui les celebrem, aquestes dates que s'acosten són un període d'amor, d'introspecció, de família i d'amics, de reflexió i de generositat. Són dates de bons propòsits i de simbologia, de regals i de llums.

*Però haurien de ser, per sobre de tot, temps de **PAU**.*

Els mesos de desembre i gener, treballarem amb els infants valors vinculats a les festes d'hivern: la **generositat**, l'**empatia**, la **solidaritat** o la **fraternitat**. Principalment amb tots aquells infants que, un any més, no gaudiran d'aquestes dates en pau i amb els seus éssers estimats.



Més de 40 conflictes bèlics conviuran aquestes festes amb les imatges més tradicionals. El punt de trobada de totes les celebracions: la pau, la solidaritat, la fraternitat i el respecte es contraposen als milers de víctimes innocents d'aquests conflictes.



Hem de desarmar les consciències: entendre que la militarització no ens protegirà més.

Arcadi Oliveres



RECOMANACIONS SOPARS:

DESEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 2 Verdura Carn blanca Fruita	Dimarts 3 Verdura Peix blau Postre làctic	Dimecres 4 Amanida Ou Fruita	Dijous 5 Pasta (sopa) Proteïna vegetal Fruita	Divendres 6 FESTIU
Dilluns 9 Amanida Peix blanc Postre làctic	Dimarts 10 Verdura Ou Fruita	Dimecres 11 Verdura Proteïna vegetal Fruita	Dijous 12 Verdura Carn blanca Fruita	Divendres 13 Pasta (sopa) Peix blau Postre làctic
Dilluns 16 Verdura Ou Postre làctic	Dimarts 17 Verdura Carn blanca Fruita	Dimecres 18 Amanida Peix blanc Postre làctic	Dijous 19 Pasta (sopa) Proteïna vegetal Fruita	Divendres 20 Verdura Peix blau Fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27

BONES VACANCES!



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO GLUTEN



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs integral a la cassola amb verdures de temporada Abadejo a la llimona amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons amb verdures de temporada Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita de temporada	Sopa de fideus s/gluten amb brou d'au Magre de porc estofat amb patata Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 9. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de carbassó Estofat de llenties s/gluten amb verdures de temporada Fruita de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa d'arròs integral amb caldo de peix Fogoner amb samfaina Fruita de temporada	Mongetes blanques amb moniato i pastanaga Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Llom encebata amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20. Menú temàtic, menú de Nadal!
Arròs integral amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades s/gluten Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de verdures Estofat d'au amb patata Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella amb niu d'enciams Fruita de temporada	Escudella de galets i cigrons ECO s/gluten Pollastre rostit amb prunes i orellanes Neules i torrons
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27

BONES VACANCES!



NO LACTOSA, PLV, OU, NOUS, KIWI



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs integral a la cassola amb verdures de temporada Abadejo a la llimona amb enciam i olives Fruita de temporada (NO kiwi)	Cassoleta de cigrons amb verdures de temporada Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada (NO kiwi)	Sopa de fideus s/ou amb brou d'au Magre de porc estofat amb patata Fruita de temporada (NO kiwi)	Bròquil amb patata Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (NO kiwi)	FESTIU
Dilluns 9. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de carbassó Estofat de llenties amb verdures de temporada Fruita de temporada (NO kiwi)	Macarrons s/ou a la napolitana Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (NO kiwi)	Sopa d'arròs integral amb caldo de peix Fogoner amb samfaina Fruita de temporada (NO kiwi)	Mongetes blanques amb moniato i pastanaga Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada (NO kiwi)	Trinxat de col amb patata Llom encebata amb niu d'enciams Fruita de temporada (NO kiwi)
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20. Menú temàtic, menú de Nadal!
Arròs integral amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (NO kiwi)	Llenties estofades Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada (NO kiwi)	Crema de verdures Estofat d'au amb patata Fruita de temporada (NO kiwi)	Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella amb niu d'enciams Fruita de temporada (NO kiwi)	Escudella de galets i cigrons ECO s/ou Pollastre al forn Postres
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27

BONES VACANCES!



HALAL



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Arròs integral a la cassola amb verdures de temporada Abadejo a la llimona amb enciam i olives Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons amb verdures de temporada Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita de temporada	Sopa de fideus integrals amb brou vegetal Pollastre halal estofat amb patata Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pernilets halal al romaní amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	FESTIU
Dilluns 9. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Crema de carbassó Estofat de llenties amb verdures de temporada Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Salsitxes d'au halal a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa d'arròs integral amb caldo de peix Fogoner amb samfaina Fruita de temporada	Mongetes blanques amb moniato i pastanaga Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Pollastre halal encebant amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20. Menú temàtic, menú de Nadal!
Arròs integral amb sofregit de tomàquet Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de verdures Estofat d'au halal amb patata Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella halal amb niu d'enciams Fruita de temporada	Escudella vegetal de galets i cigrons ECO Pollastre halal rostit amb prunes i orellanes Neules i torrons
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27

BONES VACANCES!

