
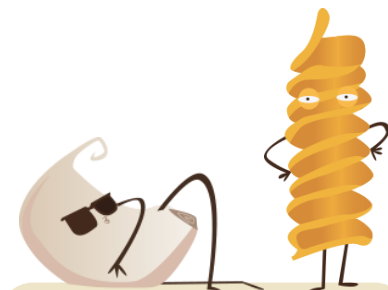





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
3 Arròs amb sofregit de tomàquet. Croquetes de pernil amb amanida Fruita de temporada	4 Llenties ECO estofades Lluç al forn amb salsa verda. Tomàquet amanit Fruita de temporada 	5 Crema de verdures amb rostes de pa. Pollastres al forn Amanida logurt 	6 	7 
10 Espagueti ECO al pesto Lluç arrebossat amb amanida Fruita de temporada 	11 Mongeta amb patata Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita de temporada	12 Estofat de cigrons amb verdures Ous durs amb tonyina Amanida logurt 	13 Amanida amb tomàquet, formatge i pipes Arròs a la cassola amb costella Fruita de temporada	14 Crema de carbassa amb rostes Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada
17 Macarrons amb salsa de tomàquet Trita de carbassó Amanida Fruita de temporada	18 Crema de porros Salsitxes al forn Amanida Fruita de temporada	19 Arròs a la cubana (ou dur i tomàquet) Gall dindi a la cassola amb pastanaga Fruita de temporada	20 Estofat de mongetes Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita de temporada 	21 Sopa de galets amb pilotilles Pollastre al forn amb ceba, alls, tomàquet i xips Torrans i neules
<h3>Us desitgem unes bones vacances!!!</h3>				




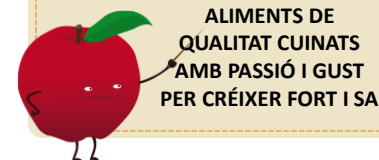
DIVERJOC

 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

 Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.

 Km. 0: el peix fresc, els postres làctics, la fruita i les verdures



Els menús aniran acompanyats d'una proposta de sopar.
Tots els menús es serviran amb una ració de pa i aigua

Les fruites de temporada són:

Pera, poma, plàtan, mandarines, taronja, préssec, meló, síndria, maduixes, nectarines, cireres, kiwi, prunes i raïm.



Les amanides seran sempre

d'enciam o escarola amb dos dels següents ingredients: Olives, blat de moro, pastanaga, remolatxa, cogombre o brots de soia.

Les nostres salses :

Sofregit de tomàquet: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Jardinera: Pèsols, ceba, pastanaga, tomàquet, romaní, pebre, sal i oli d'oliva.

Bolonyesa: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, carn picada de porc i vedella, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Carbonara: Ceba, bacó, farina, llet, formatge, sal, canyella i oli d'oliva.

En el seu suc: El suc que desprèn la vianda amb alls vi blanc, llorer, sal i oli d'oliva.

Samfaina: Pebrot verd i vermell, carbassó, ceba, tomàquet, albergínia, sal i oli d'oliva.

Beixamel: Ceba, farina, llet, mantega i nou moscada.



Si dinem...Podem sopar:

- Llegums, fècules o cereals-----Verdures cuites o hortalisses crues.
- Verdures-----Fècules o cereals
- Ous-----Carn o peix.
- Carns-----Ous o peix.
- Peix-----Carn o ous.
- Fruita-----Làctics o fruita.
- Làctics-----Fruita.

• DIVENDRES 21 DE DESEMBRE DE 2018



S'informa que, a partir d'avui, estarem absents, prenent un molt merescut descans fins al dia 7 de gener de 2018, inclòs. Els desitgem a tota la comunitat educativa de l'Escola Fort Pienc, bones festes, bon Nadal i el millor per a l'any vinent. **Signat:** *L'enciam, el tomàquet, el cogombre, la Poma, el iogurt desnatat, la sacarina i tots aquells productes baixos en calories i saludables per a l'organisme.* **Postdata:** En la nostra absència i durant aquestes festes els atendran amb el mateix gust de sempre, *el filet, la mantega, els formatges curats, els greixos, la nata muntada, la cuixa de xai, els llagostins, les salses, els torrons, els polvorons i per descomptat, la cervesa sense alcohol ;)* Ens tornarem a veure el Gener!

