

MENÚ
DESEMBRE 2024



FUNDACIÓ
PERE TARRÉS

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 · Llenties estofades amb hortalisses · Truita de patates amb amanida · Fruita de temporada	3 · Crema de carbassó · Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal · Fruita de temporada	4 · Paella de verdures · Rap al forn amb sofregit d'alls i amanida · Fruita de temporada	5 · Patata, pèsols i pastanaga · Pollastre al forn al curri amb amanida · logurt natural	6
9 · Arròs amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida · Fruita de temporada	10 · Espaguetis amb salsa pesto d'espínacs · Estofat de vedella amb xampinyons · Fruita de temporada	11 · Patata i mongeta verda · Cigrons amb samfaina i ou dur · Fruita de temporada	12 · Crema de carbassa amb crostons · Salmó al forn amb amanida · logurt natural	13 · Sopa d'au amb pistons · Estofat de gall d'indi a la jardinera · Fruita de temporada
16 · Espirals integrals a la norma · Lluç al forn amb amanida · Fruita de temporada	17 · Mongetes blanques estofades amb carbassa · Salsitxes amb amanida · Fruita de temporada	18 · Crema de verdures · Paella de peix · logurt natural	19 <u>DINAR ESPECIAL D'HIVERN</u> · Sopa de galets · Pollastre rostit amb prunes i patates xips · Neules i torrons	20 · Patata i bròcoli · Truita a la francesa amb amanida · Fruita de temporada
23 	24 	25 	26 	27
30 	31 	3 	4 	

FRUITA DE TEMPORADA: LA PERA

La pera és una fruita que es troba tot l'any, amb varietats d'estiu i d'hivern. Durant els mesos de fred, podem trobar les varietats Blanquilla i Conference. Són riques en fibra, sobretot en pectines, que ajuden a millorar la digestió. Aporten vitamines C, K i potassi. Es poden menjar fresques, en amanides o fer compotes amb canyella.

