

# Institut-Escola Les Vinyes S/Proteïna de Vaca

Desembre'21

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b> Trinxat de col amb patata  Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam i pastanaga  logurt	<b>2</b> Mongetes estofades  Truita de ceba i julivert amb amanida d'enciam i olives  Fruita de temporada	<b>3</b> Arròs amb tomàquet  Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam i nap  Fruita de temporada
<b>6</b>  FESTA	<b>7</b>  FESTA	<b>8</b>  FESTA	<b>9</b> Llenties estofades  Truita de formatge amb amanida de pastanaga ratllada i olives  logurt	<b>10</b> Crema de coliflor  Hamburguesa de porc al forn amb patates fregides  Fruita de temporada
<b>13</b> Arròs 3 delícies  Estofat de gall d'indi amb xampinyons  Fruita de temporada	<b>14</b> Cigrons estofats  Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i pastanaga  Fruita de temporada	<b>15</b> Sopa de peix amb pistons  Pollastre rostit amb amanida verda  logurt	<b>16</b> Cuscús amb verdures saltejades  Llom rostit amb salsa d'ametlles  Fruita de temporada	<b>17</b> Verdura de temporada amb patata  Fideuà amb sípia  Fruita de temporada
<b>20</b> Llenties estofades amb verdures  Truita de ceba i moniato amb amanida d'enciam i olives  Fruita de temporada	<b>21</b> Crema de verdures  Galta de porc al forn amb salsa  Fruita de temporada	<b>22</b> Sopa vegetal amb galets  Pollastre a la catalana  Neules i turró	<b>23</b>  <b>BON NADAL!!!</b>	<b>24</b>

Menús elaborats pel dietista **Gabor Smit**

**PEIX FRESC** (lluç, bonítol, bacallà, maires...) **LA VERDURA, LA FRUITA, ELS LLEGUMS, ELS CEREALS, EL POLLASTRE, EL IOGURT I L'OLI D'OLIVA** que serveixen son de temporada i de proximitat;