

DILLUNS 4	DIMARTS 5
<p>Llenties guisades amb verdures (Llenties, ceba, patata, llorer, pastanaga, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Ous durs al forn amb tomàquet (ou, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal) i amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassa i pastanaga (Patata, carbassa, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pizza casolana (farina (gluten, (traces de: api, ou, llet, mostassa, peix, soja, sulfits)), aigua, oli de gira-sol, sucre, sal i llevat), pit de gall d'indi (soja), mozzarella (llet), olives, tomàquet, ceba, orenga) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>logurt natural s/sucre (Llet)</p>
DILLUNS 11	DIMARTS 12
<p>Crema de verdures (patata, verdura del temps, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa vegetal (espaguetis (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, tofu (soja, traces de: gluten, sèsam, ou), ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cigrons guisats amb verdures (Cigrons, patata, pastanaga, tomàquet, ceba, oli d'oliva i sal)</p> <p>Truita d'espínacs (Ou, patata, espínacs, ceba, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Batut de fruita natural (iogurt (llet), fruita)</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19
<p>Arròs amb tomàquet (arròs, pastanaga, tomàquet triturat, ceba, oli d'oliva, sal)</p> <p>Filet de lluç al forn (lluç, all, julivert, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongetes seques guisades amb verdures (mongetes, ceba, llorer, pastanaga, patata, tomàquet triturat, all, oli d'oliva, sal)</p> <p>Truita paisana (Ou, patata, ceba, verdura de temporada, oli d'oliva, sal) amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>

Desembre 2023

Ítaca



DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Arròs amb verdures (Arròs, verdura de temporada, oli d'oliva, sal)</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn (vedella (sal i pebre), ceba, oli d'oliva, sal) amb tall de formatge (llet)</p> <p>Fruita</p>	<p>Minestra de verdura (Patata, verdura del temps, pastanaga, oli d'oliva, sal)</p> <p>Pernilets de pollastre a l'allet (pollastre, pastanaga, all, oli d'oliva, sal) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons integrals a la napolitana (Macarrons integrals (gluten), tomàquet triturat, pastanaga, ceba, formatge (llet), oli d'oliva, sal)</p> <p>Peix de proximitat (sardina, gallineta o maira, farina (gluten), oli de gira-sol) amb amanida (enciam, hortalissa temporada, olives)</p> <p>Fruita</p>
DIMECRES 20		
<p>Sopa de Nadal (gallet (gluten), ossos blancs, ossos pernil, carcasses de pollastre, boletes de vedella (sal i pebre), gallina semi, porro, pastanaga, naps, xirivies, api)</p> <p>Pollastre al forn (Pollastre, ceba, pastanaga, llorer, all, oli d'oliva i sal) amb panses i prunes (traces de: fruits secs i cacauet)</p> <p>Postres especials</p>		



Aquest menú ha estat supervisat pel Departament de Nutrició i Bromatologia de Laboratoris Miralles. Responsable Tècnic: Pere Miralles i Curto. Llicenciat en Farmàcia i en Ciència i Tecnologia dels Aliments. N° de col·legiat 7255.

Són productes ecològics certificats, de proximitat i temporada: Totes les verdures, hortalisses, fruites, vedella, sal, iogurt, tomàquet conserva, pasta, cuscús, arròs, farina, lletia, cigró, sucre, llet, oli d'oliva verge extra, oli de gira-sol alt oleic i el pa. El pollastre es de corral. **Aquest mes gaudirem de** coliflor, porro, mandarina, kiwi i magrana. 1 cop al mes arròs i pasta integral. 1 cop a la setmana pa integral. La varietat del peix de proximitat (mediterrània) serà: Maira, gallineta o sardina. El iogurt es sense sucre i a doll (format gran). Inclou el pa diari.