

MENU DESEMBRE

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DX	1	Amanida d'enciam, cogombre, olives, xerri.	Pasta amb tonyina	Fruita	Dus amb tomàtiga, pa d'espelta integral i amanida
DJ	2	Arròs de carboner	Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga, tomàtiga, blat de moro	Macedònia casolana de fruites	Seitons amb puré de patata i bròquil
DV	3	Cuinat de lleties amb verdura	Tacos mexicans amb carn i amanida	Fruita	Crepes casolanes de farina de fajol
DJ	9	Sopa de brou de carn	Tires de pollastre arrebossat amb farina de blat de moro i amanida d'enciam i tomàtiga	Fruita	Bullit de verdura amb patata i ou
DV	10	Amanida amb enciam, olives, cogombre, pastanaga	Arròs a la cubana	logurt	Pizza casolana i amanida
DL	13	Arròs de peix	Calamar a l'andalusa amb amanida d'enciam, xerri, blat de moro i cogombre	logurt	Puré de monei amb bolets saltejats i ou planxa
DM	14	Crema de porro, mongeta verda i pastanaga	Pizza casolana de pernil, formatge	Fruita	Costelles de mè amb amanida verda i pa amb oli
DX	15	Pasta amb salsa de tomàtiga, ceba, carabassó i pastanaga	Peix arrebossat amb i amanida d'enciam, pastanaga, cogombre	Fruita	Crema de carabassa + Raoles de bleда
DJ	16	Cuinat de mongetes amb col, colfiori, pastanaga, ceba	Truita de patata bullida i amanida d'enciam	Fruita	Peix blau amb saltejat de verdures i cus cus/quinoa
DV	17	Amanida d'enciam, alvocat, blat de moro i cogombre	Pollastre amb ceba i arròs bullit	Macedònia de fruites	Panets calents amb amanida
DL	20	Pasta amb llet evaporada i xampinyons	Peix al forn amb enciam	Fruita	Crema de colfiori, porro i patata + Hamburguesa casolana de pollastre i pastanaga
DM	21	Sopa farcida	Amanida amb enciam, tomàtiga i tonyina	logurt	Truita de verdures i pa amb oli
DX	22	Amanida de tomàtiga, ceba i formatge tendre	Paella mixta	Fruita	Arròs caldós de peix amb rap i verdures a dintre



Estrella Alba Troya, dietista
N. Col- 1522



