

## Bon Nadal i Feliç Any nou!

5		6		7		8		9	
ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)				PURÉ DE VERDURES I LLEGUM				ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	
LLAÇOS TRICOLOR AGLIO E OLIO (1,3) AMB PÈSOLS SALTATS				TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)				PALOMETA AL FORN (4)	
IOGURT NATURAL (7) <b>Suggeriment de sopar:</b> Bacallà al forn amb patata i verdures / Fruita		<b>Festiu</b>		ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)		<b>Festiu</b>		ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	
				FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb xampinyons i ceba / Fruita				FRUITA ecològica <b>Suggeriment de sopar:</b> Pizza variada / Fruita	
12		13		14		15		16	
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)		ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga ratllada, tomàtiga i remolatxa ratllada)		CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES		ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3)		PURÉ DE PASTANAGA I LLENTIES (1)	
BACALLÀ ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4)		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell i verd, pèsols)		OUS BULLITS AMB PATATA (3)		FILET DE GALL AL FORN (4)		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres)	
ENSALADA GREGA (romana, olives negres, formatge tendre, orenga) (7)		FRUITA ecològica <b>Suggeriment de sopar:</b> Salmó a la planxa amb patata i verdures al vapor / Fruita		PASTANAGA I MONGETES		ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, escarola, tomàtiga i olives)		FRUITA ecològica <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i Pa amb oli / Fruita	
FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita				FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i lluç a la planxa amb moniato / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Raoles de bledes i espinacs amb patates rostides / Fruita			
19		20		21		22			
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)		MINISTRA DE VERDURES		ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)		<b>Menú Especial de Nadal</b>			
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (carabassa ecològica) (1)		LLAMPUGA AL FORN (4)		Ensalada de Canonges (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)			
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies)		FRUITA ecològica <b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de peix i lluç amb ensalada / Fruita		PEBRES, TOMÀTIGA I PATATA		<b>FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA (1,3)</b>			
FRUITA DE TEMPORADA <b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita				FRUITA ecològica <b>Suggeriment de sopar:</b> Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita		FRUITA I DOLÇOS DE NADAL (1,3,7,8) <b>Suggeriment de sopar:</b> Calamar amb arròs i verdures / Fruita			

### Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú es substitueixen per aliments rics en proteïna: plats únics més quantiosos de llegums, afegint pèsols o làctics a les receptes, ou i processats aptes. □