

Escoles Menú SENSE CARN desembre de 2025

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: Caqui, Figa, Magrana, **Meló, Pera, Poma, Plàtan, Raïm**. Les hortalisses d'aquest mes són: Albergínia, Bledes, Bròquil, Carabassa, Carabassó, Cols, Coliflor, Enciam, Espinac, Mongeta tendre, Pastanaga, Pebre, Tomàtiga.
El iogurt que s'ofereix és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. El iogurt ensucrat té menys de 12,3g de sucres/100g.

1	2	3	4	5
ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE DE CARABASSA I CIURONS	ARRÒS integral A LA CUBANA (3)	SOPA MINISTRONE (1)
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) i Arròs	LLAMPUGA AL FORN AMB Salsa de TOMÀTIGA (4) PEBRES I PATATA	TRUITA DE PATATA I Ceba (3) ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	AGUIAT D'OUS (3) VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, porro) I PATATA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
8	9	10	11	12
Festiu	MACARRONS integrals AMB Salsa de TONYINA (1,3,4)	ARRÒS A LA NAPOLITANA	CREMA DE BRÒQUIL I PASTANAGA	CIURONS AMB VERDURES
	TRUITA A LA FRANCESA (3)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN AMB Salsa MARINERA (2,4,14)	HAMBURGUESA VEGANA (6)	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,8,14)
	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	CEBA I PATATA	ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, pastanaga, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES I LLENTIES (1)	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES	CUINAT DE MONGETA BLANCA AMB VERDURES	Menu especial de Nadal	ESPIRALS A LA NAPOLITANA (1,3)
TRUITA DE PATATA (3)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	AGUIAT D'OUS (3)	SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ integral (1,3,9)	PALOMETA AL FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA MEDITERRÀNIA (romana, ceba morada, escarola, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, fulla de roure, tomàtiga cicerol)	VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	BOCADOS DE SOJA (6) AMB PATATES	ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, formatge tendre) (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	DOLÇOS DE NADAL (1,3,7,8)	FRUITA DE TEMPORADA

Bones Festes !



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