



ESCOLA "L' ARBOÇ"

Menú de Desembre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 -SOPA D' ARRÒS AMB PÈSOLS. -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA . -FRUITA.	4 -MONGETES SEQUES I PATATES BULLIDES. -FILET DE BACALLÀ AL VAPOR AMB AMANIDA (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA.	5 -ESPIRALS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA. (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA.	6 FESTIU	7 FESTIU
10 -LLENTIES AMB PASTANAGA. (Llenties ecològiques) -CROQUETES CASSOLANES AMB AMANIDA . -FRUITA.	11 -CREMA DE VERDURES. (Amb patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba i formatge) -MACARRONS AMB CARN DE vedella I FORMATGE RATLLAT I AMANIDA -FRUITA.	12 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.	13 -ARRÒS BLANC AMB Salsa DE TOMÀQUET -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0) -IOGURT	14 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0) -MAGRE DE PORC AL FORN I AMANIDA -FRUITA.
17 -CREMA DE CARBASSA. -CANELONS DE CARN I AMANIDA -FRUITA.	18 -PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA. -MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB Salsa DE VEGETALS I PÈSOLS I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.	19 -CIGRONS AMB ESPINACS. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA . Ç (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA	20 -CREMA DE PORRO. -TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AL FORN I AMANIDA -IOGURT	21 -ESCUDELLA DE NADAL. -POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES I AMANIDA (Pa integral) -TURRÓ DE XOCOLATA

- Les fruites del mes de Desembre són : Les peres, els plàtans, les mandarines, les taronges i les pomes.
- Tots els àpats van acompanyats d' aigua i pa.
- L' oli que s'utilitza per amanir és oli d' oliva verge.
- El iogurt és iogurt natural ensucrat de la Fageda.





ESCOLA "L' ARBOÇ"

Menú de Desembre (No Porc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 -SOPA D' ARRÒS AMB PÈSOLS. -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA . -FRUITA.	4 -MONGETES SEQUES I PATATES BULLIDES. -FILET DE BACALLÀ AL VAPOR AMB AMANIDA (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA.	5 -ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA. (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA.	6 FESTIU	7 FESTIU
10 -LLENTIES AMB PASTANAGA. (Llenties ecològiques) -VARETES DE PEIX AMB AMANIDA . -FRUITA.	11 -CREMA DE VERDURES. (Amb patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba i formatge) -MACARRONS AMB CARN DE vedella I FORMATGE RATLLAT I AMANIDA -FRUITA.	12 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.	13 -ARRÒS BLANC AMB SALSA DE TOMÀQUET -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0) -IOGURT	14 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0) -CRESTES DE TONYINA I AMANIDA -FRUITA.
17 -CREMA DE CARBASSA. -NUGETTS D' AU I AMANIDA -FRUITA.	18 -PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA. -MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE VEGETALS I PÈSOLS I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.	19 -CIGRONS AMB ESPINACS. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA .Ç (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA	20 -CREMA DE PORRO. -TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AL FORN I AMANIDA -IOGURT	21 -BROU VEGETAL AMB PASTA. -POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES I AMANIDA (Pa integral) -TURRÓ DE XOCOLATA

- Les fruites del mes de Desembre són : Les peres, els plàtans, les mandarines, les taronges i les pomes.
- Tots els àpats van acompanyats d' aigua i pa.
- L' oli que s'utilitza per amanir és oli d' oliva verge.
- El iogurt és iogurt natural ensucrat de la Fageda.





ESCOLA "L' ARBOÇ"

Menú de Desembre (Règim Hipocalòric)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 -ESPINACS SALTATS AMB PANSES. -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA . -FRUITA.	4 -MONGETES SEQUES I PATATES BULLIDES. -FILET DE BACALLÀ al VAPOR AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0) -IOGURT DESCREMAT.	5 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.	6 FESTIU	7 -PÈSOLS SALTATS AMB JULIVERT. -LLUÇ A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.
10 -LLENTIES AMB PASTANAGA. (Llenties ecològiques) -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA . -FRUITA.	11 -CREMA DE VERDURES. (Amb patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba i formatge) -SALMÓ AL VAPOR I AMANIDA. -FRUITA.	12 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.	13 -PANATXÈ DE VERDURES. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA.	14 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0) -VEDELLA A LA PLANXA I AMANIDA. (Enciam ecològic i km 0) -IOGURT DESCREMAT.
17 -CREMA DE CARBASSA. -GALL D' INDI A LA PLANXA AMB AMANIDA. -FRUITA.	18 -PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA. -CONILL A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.	19 -CIGRONS AMB ESPINACS. -LLUÇ AMB SALS VERDA I AMANIDA. (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA	20 -PATATA BULLIDA AMB COL. -TONYINA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA. -FRUITA.	21 -BROU VEGETAL AMB PASTA.. -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA. -IOGURT DESCREMAT.