

ESCOLA L'ARBOÇ



Menú de Gener

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 -CREMA DE CARBASSÓ . -GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AL FORN. I AMANIDA -FRUITA.	8 - PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA. -CROQUETES De PERNIL AMB AMANIDA . -FRUITA	9 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE BULLIT AMB PASTANAGA I AMANIDA -FRUITA	10 -LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA. (Llenties de conreu ecològic) -FILET DE LLUÇ AL VAPOR AMB AMANIDA (Enciam ecològic i km 0) -IOGURT	11 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET. -VEDELLA AL FORN AMB PÈSOLS I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.
14 -GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB TOMÀQUET AL FORN. I AMANIDA -FRUITA.	15 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES (Bledes ecològiques i km 0) -ROTLLET DE PERNIL I FORMATGE AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i Km 0) -FRUITA.	16 -MONGETES SEQUES BULLIDES. -SUPREMES DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA . -FRUITA	17 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA. I AMANIDA (Vedella ecològica del Ripollès) -IOGURT	18 -ARRÒS A LA MILANESA (Amb sofregit de tomàquet i ceba, pèsols i pernil dolç) -HAMBURGUESA D' AU A LA PLANXA AMB AMANIDA. -FRUITA.
21 -CIGRONS AMB ESPINACS. -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA. -FRUITA.	22 -ARRÒS BULLIT AMB PÈSOLS. -BACALLÀ FREGIT AMB AMANIDA (Enciam ecològic i Km 0) -FRUITA.	23 -CREMA DE CARBASSÓ. -CANELONS DE CARN I AMANIDA -FRUITA.	24 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA. I AMANIDA (Pa integral) -IOGURT.	25 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA. (Enciam ecològic i Km 0) -FRUITA
28 -AMANIDA VERDA AMB FORMATGE. -MACARRONS AMB CARN DE VEDELLA I FORMATGE RATLLAT. -FRUITA.	29 -CREMA DE CARBASSA. -POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA . -FRUITA.	30 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET. -MAGRE DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.	31 -LLENTIES AMB PASTANAGA. -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA . -IOGURT.	

- LES FRUITES DEL MES DE GENER SERAN: POMES, PERES, TARONGES, MANDARINES I PLÀTANS.



Menú de Gener HIPOCALÒRIC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		2 -MENESTRA DE VERDURES. -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.	3 -CREMA DE VERDURES. -BACALLÀ AL VAPOR I AMANIDA. -FRUITA.	4 -BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES. -LLUÇ A LA PLANXA I AMANIDA. -IOGURT DESCREMAT.
7 -CARXOFES AL FORN. -CONILL A LA PLANXA I AMANIDA -FRUITA	8 -PATATA BULLIDA AMB MONGETA TENDRA. -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA. -FRUITA	9 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA	10 -LLENTIES AMB PASTANAGA. (Llenties de conreu ecològic) -TONYINA A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA. -IOGURT DESCREMAT.	11 -CREMA DE PORRO. -VERAT A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.
14 -CREMA DE CARBASSÓ . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA. -FRUITA.	15 -PATATA BULLIDA AMB BLEDES. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA. -FRUITA.	16 -MONGETES SEQUES BULLIDES. -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA. -IOGURT DESCREMAT	17 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -VEDELLA A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.	18 -PATATA BULLIDA AMB COLLIFLOR. -HAMBURGUESA D' AU A LA PLANXA AMB AMANIDA. -FRUITA.
21 -CIGRONS AMB ESPINACS. -TRUITA D' ALL I JULIVERT AMB AMANIDA . -FRUITA.	22 -PÈSOLS SALTATS AMB PEBROT. -BACALLÀ AL VAPOR I AMANIDA. -FRUITA.	23 -CREMA DE CARBASSÓ. -GALL D' INDI A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.	24 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE BULLIT AMB PASTANAGA I AMANIDA. -FRUITA.	25 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -FILET DE MERO AL FORN I AMANIDA. -IOGURT . DESCREMAT.
28 -ESPINACS AMB PANSES. -TRUITA DE CARXOFES AMB AMANIDA. -FRUITA.	29 -CREMA DE CARBASSA. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA -FRUITA.	30 -PATATA BULLIDA AMB COL. -SALMÓ A LA LLIMONA I AMANIDA. -FRUITA.	31 -LLENTIES AMB PASTANAGA. -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA. -FRUITA	