




ESCOLA L'ARBOÇ

Menú de Desembre

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 -ARRÒS D' HIVERN (Amb sofregit de tomàquet i ceba, carbassa) -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA . -FRUITA.	3 -MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PASTANAGA. -FILET DE BACALLÀ AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA.	4 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE BULLIT AMB PASTANAGA I AMANIDA. -FRUITA.	5 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL. (Bròquil ecològic) -FILET DE GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0) -IOGURT	6 FESTIU
9 -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA. (Llenties ecològiques) -CROQUETES DE PEIX AMB AMANIDA . -FRUITA.	10 -CREMA DE VERDURES. (Amb patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba i formatge) -TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AL FORN i AMANIDA -FRUITA.	11 -ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET. -LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D' ESCAROLA (Escarola ecològica) -FRUITA.	12 - PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0) -POLLASTRE AL PLANXA AMB AMANIDA . - IOGURT	13 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -SALSITXES DE PORC I PATATA BULLIDA I AMANIDA. -FRUITA.
16 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -NUGETTS D' AU AMB AMANIDA. -FRUITA.	17 -ARRÒS BULLIT AMB PÈSOLS. -MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALS DE VEGETALS I XAMPINYONS I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.	18 -CIGRONS AMB ESPINACS. -ESCALOPA DE LLOM AMB AMANIDA. (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA	19 -ESPAGUETTI AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ESCAROLA . (Escarola ecològica i km 0) -IOGURT.	20 -ESCUDELLA DE NADAL. -POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES I AMANIDA (Pa integral) -TORRÓ DE XOCOLATA 
GALETES I FRUITA	PA AMB FORMATGE	PA AMB GALL D' INDI	IOGURT	PALETS DE PA I FRUITA


- Les fruites del mes de Desembre són: Les peres, els plàtans, les mandarines, les taronges i les pomes.
- L'amanida conté : enciam o escarola, tomàquet i ceba o blat dolç o olives o remolatxa o api o fruits secs.
- 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
2 -ARRÒS D' HIVERN (Amb sofregit de tomàquet i ceba, carbassa) -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA . -FRUITA.	3 -MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PASTANAGA. -FILET DE BACALLÀ AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA.	4 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE BULLIT AMB PASTANAGA I AMANIDA. -FRUITA.	5 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL. (Bròquil ecològic) -FILET DE GALL D' INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA . (Enciam ecològic i km 0) -IOGURT	6 FESTIU
9 -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA. (Llenties ecològiques) -CROQUETES DE PEIX AMB AMANIDA . -FRUITA.	10 -CREMA DE VERDURES. (Amb patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba i formatge) -TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AL FORN i AMANIDA -FRUITA.	11 -ARRÒS BLANC AMB SALSINA DE TOMÀQUET. -LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D' ESCAROLA (Escarola ecològica) -FRUITA.	12 - PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0) -POLLASTRE AL PLANXA AMB AMANIDA . - IOGURT	13 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -CRESTES DE TONYINA I PATATA BULLIDA I AMANIDA. -FRUITA.
16 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -NUGETTS D' AU AMB AMANIDA. -FRUITA.	17 -ARRÒS BULLIT AMB PÈSOLS. -MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSINA DE VEGETALS I XAMPINYONS I AMANIDA (Pa integral) -FRUITA.	18 -CIGRONS AMB ESPINACS. -TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA. (Enciam ecològic i km 0) -FRUITA	19 -ESPAGUETTI AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D' ESCAROLA . (Escarola ecològica i km 0) -IOGURT.	20 -ESCUDELLA DE NADAL. -POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES I AMANIDA (Pa integral) -TORRÓ DE XOCOLATA 
GALETES I FRUITA	PA AMB FORMATGE	PA AMB GALL D' INDI	IOGURT	PALETS DE PA I FRUITA

- Les fruites del mes de Desembre són: Les peres, els plàtans, les mandarines, les taronges i les pomes.
- L'amanida conté : enciam o escarola, tomàquet i ceba o blat dolç o olives o remolatxa o api o fruits secs.
- 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 (HIPOCALÒRIC)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 -MENESTRA DE VERDURES. -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA I AMANIDA -FRUITA.	3 -MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PASTANAGA. -LLUÇ A LA PLANXA I AMANIDA. -IOGURT DESNATAT	4 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA. -FRUITA.	5 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL. (Bròquil ecològic) -GALL D'INDI A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.	6 FESTIU
9 -LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA. (Llenties ecològiques) -SÍPIA A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.	10 -CREMA DE VERDURES. (Amb patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba i formatge) -TRUITA FRANCESA I AMANIDA. -FRUITA.	11 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA . -FRUITA.	12 - PATATA BULLIDA AMB BLEDES. (Bledes ecològiques i km 0) -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA. -IOGURT DESNATAT	13 -SOPA DE BROU AMB PASTA. -CONILL A LA PLANXA I AMANIDA . -FRUITA.
16 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA. -POLLASTRE A LA PLANXA I AMANIDA. -FRUITA.	17 -PATATA BULLIDA AMB COL. -BACALLÀ AL VAPOR I AMANIDA. -FRUITA.	.18 -CIGRONS AMB ESPINACS. -SALMÓ AL FORN I AMANIDA. -FRUITA	19 -CREMA DE CARBASSA. -LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA . -FRUITA	20 -ESPINACS AMB PANSES. -HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA I AMANIDA. -IOGURT DESNATAT