



		Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		CREMA DE CARBASSÓ	LLENTIES AMB VERDURES	BRÒQUIL AMB PATATA
		ESTOFAT DE VEDELLA EN SALSÀ	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
		PA I IOGURT LA FAGEDA	PA I FRUITA	PA I FRUITA
		Bre: Entrepà de gall d'indi	Bre: Biscotes amb formatget	Bre: Fruita
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
FESTIU			SOPA D'AU AMB FIDEUS	ARRÒS AMB TOMÀQUET
			TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
			PA I FRUITA	PA I FRUITA
			Bre: Iogurt La fageda	Bre: Melindros amb xocolata
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
SOPA DE PEIX	ESPIRALS AMB SALSÀ DE FORMATGE	ARRÒS ESTIL XINÈS AMB SOJA	CREMA DE CARBASSA	MONGETA TENDRA AMB PATATA
CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	SALMÓ AL FORN AMB AMANIDA VERDA	OU DUR AMB SAMFAINA	LLENTIES AMB VERDURES I ARRÒS	MANDONGUILLES A LA JARDINERA
PA I IOGURT LA FAGEDA	PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA
Bre: Fruita	Bre: Entrepà de gall d'indi	Bre: Galetes amb xocolata	Bre: Biscotes amb formatget	Bre: Iogurt
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
CREMA DE VERDURES AMB PICATOSTES	PÈSOLS AMB PATATA SALTEJATS AMB PERNIL	MENU ESPECIAL DE NADAL SOPA D'AU AMB FIDEUS I PILOTILLES	VACANCES NADAL	
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES	CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL		
PA I IOGURT LA FAGEDA	PA I FRUITA	PA I TORRONS		
Bre: Fruita	Bre: Entrepà de gall d'indi			
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
VACANCES NADAL				

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva

El lacti serà iogurt de La Fageda

En les pastes s'ofereix formatge ratllat

S'incorporen cereals integrals (pasta, pa..)



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà: Poma, pera, taronja, maduixes, platan

Com planifiquem el teu dinar?

Verdures cruces/cuïtes: a cada àpat	Cereals, pasta, arròs: a cada àpat	Llegums: 1-3 cops / setmana	Ous: 1 cop / setmana	Oli d'oliva : a cada àpat	Aigua: 6-8 gots / dia
Carn blanca: 1-3 cops / setmana	Carn vermella: 0-1 cop / setmana	Peixos: 1-2 cops / setmana	Làctics: 1 cop / setmana	Fruita fresca: 4-5 cops / setmana	

Salut

Validat per: Natalia Bertran
Nº Col. CAT 000908

