

MES: DESEMBRE 2019 CENTRE EDUCATIU: ESCOLA RIDOLAINA



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de carbassa Canelons d'espínacs amb fruits secs logurt l'Esquella	Arròs de muntanya (RT23) Peix blanc Amanida Kiwi / Magrana 03 DES SORTIDA	Trinxat de col (RT13) Llom Amanida Pera / Poma	Espinacs a la catalana (RT10) Pollastre amb bolets (RT56) Clementina	Llenties estofades Ous / Truita Amanida Taronja 06 DES FESTIU
2. SETMANA	DIA VEGETAL Cigrons saltats amb verdures Macarrons amb bolonyesa vegetal logurt l'Esquella	Escudella (RT14) Mandonguilles de peix blau (RA16) Amanida Taronja 10 DES SORTIDA	Puré de patata Croquetes de pernil Amanida Raïm	Coliflor gratinada Conill / Hamburguesa de conill Mandarina	Cigrons amb bacallà i espínacs (RT28) Ous / Truita Amanida Plàtan
3. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de pastanaga Coca de recapte (RT7) logurt l'Esquella	Cereals amb verdures Costella de porc Amanida Kiwi	Mongetes sortint de l'olla amb oli (RT42) Bacallà amb samfaina (RT44) Amanida Clementina	Sopa de galets Canelons Torrans i neules 19 DES DARRER DIA DE SERVEI	Fideus a la cassola (RT21) Peix blau Amanida Pera 20 DES INTENSIVA
4. SETMANA	DIA VEGETAL Crema de cigrons Arròs amb verdures i bolets (RT25) Mandarina VACANCES NADAL	Brandada de bacallà (RT45) Vedella i bolets (RT52) Amanida logurt VACANCES NADAL	Amanida completa Arròs a la cubana o tres delícies Taronja NA DAL	Bròquil amb patates Pollastre amb samfaina Pera / Poma SANT ESTEVE	Macarrons bolonyesa Peix blau Amanida Raïm VACANCES NA DAL
5. SETMANA	DIA VEGETAL Puré de pastanaga Lasanya de llenties Formatge Taronja VACANCES NA DAL	Arròs de muntanya (RT23) Peix blanc Amanida logurt CAP D'ANY	Trinxat de col (RT13) Llom Amanida Pera ANY NOU	Espinacs a la catalana (RT10) Pollastre a la cassola (RT59) Poma VACANCES NA DAL	Cigrons amb espínacs (RT28) Ous / Truita Amanida Mandarina VACANCES NA DAL

T'INFORMEM

- RT → Receptari Tradicional.
- RA → Receptari Fundació Alicia.
- El iogurt és de L'Esquella, elaborat amb llet del Molí de la Clota (Prullans).
- Dia per treballar continguts al menjador/ l'aula: últim dia, Nadal. Canelons, neules i torrans.
- Sempre que hi hagi llegums, es recomana que les postres siguin riques en **vitamina C** (cítrics, maduixes, kiwis...) per contribuir a l'absorció del ferro.
- Alternatives vegetals a carn i peix: seità, tofu, tempeh. A la planxa, arrebossats, guisats...

www.mengemdaqui.cat

- 1 PRODUCTE DE PROXIMITAT
- 2 PRODUCTE DE TEMPORADA
- 3 RECEPTA TRADICIONAL

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

