

MENÚ DESEMBRE 2019



DILLUNS 2 DESEMBRE	DIMARTS 3 DESEMBRE	DIMECRES 4 DESEMBRE	DIJOUS 5 DESEMBRE	DIVENDRES 6 DESEMBRE
Espaguetis amb tomàquet Truita de formatge amb enciam i olives i pa Iogurt natural	Puré de carabassa Pollastre a la planxa amb tomàquet i remolatxa i pa Fruita	Cigrons guisats amb verdures Filet de lluç al forn i pa Iogurt natural	Sopa de peix Salsitxes amb tomàquet i pa Formatge fresc	FESTA
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Iogurt amb galetes	Fruita	
9 DESEMBRE	10 DESEMBRE	11 DESEMBRE	12 DESEMBRE	13 DESEMBRE
Verdura tricolor Salmó amb patates al forn i pa Iogurt natural	Crema de mongeta blanca Pollastre a la planxa amb tomàquet i olives i pa Fruita	Arròs blanc Fricandó de vedella amb verdures i pa Iogurt natural	Sopa de pistons Truita de gall d'indi amb enciam i blat de moro i pa Iogurt begut	Fideus a la cassola amb salsitxes de pollastre i pa Iogurt natural
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Iogurt amb galetes	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge
16 DESEMBRE	17 DESEMBRE	18 DESEMBRE	19 DESEMBRE	20 DESEMBRE
Mongeta tendra i patata Truita a la francesa amb enciam i pastanaga i pa Iogurt natural	Macarrons amb tomàquet Pollastre rostit amb xampinyons i pa Fruita	Llenties guisades amb verdures i arròs i pa Iogurt natural	Arròs amb verdures Filet de lluç al forn amb tomàquet amanit i pa Formatge fresc	Brou de Nadal amb galets i pilotes i pa Iogurt natural
Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita	Pa amb oli amb gall d'indi o formatge	Fruita

✓ A mig mati els hi oferirem fruita de temporada

✓ Menú revisat per:

Josep Gou
(Farmacèutic i
Nutricionista)

Josep Gou Gratacós

Llicenciat en Farmàcia
col. núm. 12481

petits canvis

PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES
I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA
I SOCIAL

canvieu a

AIGUA
ALIMENTS
INTEGRALS
OLI D'OLIVA
VERGE
ALIMENTS
DE TEMPORADA
I PROXIMITAT

menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS

Recomanacions de la Guia "Petits canvis per menjar millor"
De l'Agència de Salut Pública de Catalunya