

DILLUNS

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Amanida
Vichyssoisse
Nuggets de pollastre amb carlota
saltada
Pa

Fruita
RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Remenat de creïlla i ceba amb ensalada
Fruita de temporada

DIMARTS

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

Amanida
Arròs a banda
Llonganisses d'au en salsa
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pastís de verdures, creïlla i peix
Fruita de temporada

DIMECRES

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

Amanida
Llenties estofades
Pizza de pernil dolç
Pa
logurt amb xocolata belga

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Trita francesa amb verdure i creïlles al forn
Fruita de temporada



DIJOUS

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

Amanida
Creïlles a la riojana
Trita francesa amb pésols saltats amb
ceba
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Salmó en salsa de nata i espínacs amb arròs basmati
Fruita de temporada

DIVENDRES

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Amanida
Espirals napolitana amb formatge
Lluç en salsa
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures
Titot a la planxa
Fruita de temporada

FESTIU

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

Amanida
Llenties amb verdures
Filet de lluç empanat
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Crema de verdures
Titot a la planxa
Fruita de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:75,6g

Amanida
Crema de carlota
Pollastre rostit a la llima amb creïlla
rostita
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta amb tonyina i samfaina de verdures
Fruita de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:86,6g

Amanida
Arròs amb tomaca
Gall en salsa
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Peix en salsa amb creïlles i verdures
Fruita de temporada

545,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:18,5g - HC:75,5g

Amanida
Cigrons a la mediterrània
Trita francesa
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Sopa de fideus
Trita de creïlles i carabassí
Fruita de temporada

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g

Amanida
Crema d'hortalisses i formatge
Estofat de pollastre a la jardinera
Pa
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada d'arròs
Pa torrat de salmó fumat i formatge d'untar
Fruita de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g

Amanida
Macarrons amb boloñesa
Abadejo en tempura
Pa integral
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Carabassipizza de tonyina amb creïlles dau
Fruita de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g

Amanida
Llenties estofades amb carlota
Trita de carabasseta
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Ensalada césar
Sopa de peix amb fideus
Fruita de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

Amanida
Arròs amb verdures
Lluç al forn amb all i julivert
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Pasta con pesto, tomaca i formatge fresc
Fruita de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Amanida
Sopa de peix (sense clòtxines)
Mandonguilles en salsa de tomaca
Pa
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:
Arròs amb verdures
Peix en tempura
Fruita de temporada



611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g

BON NADAL

Amanida
Arròs al forn amb cigrons
Trita francesa
Pa
Natilles de xocolata

RECOMANACIÓ DE CENA:
Pasta con pesto, tomate y queso fresco
Fruita de temporada



EN EL MENÚ PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana **pa integral**.
- 1 vegada a la setmana **iogurt**.

- La fruita adaptada a la **temporalitat** i **proximitat** (poma Royal, poma Golden, pera Conferència, pera Blanquilla, mandarina, plàtan, caqui).

- Potenciem els **llegums** i les **pastes ecològiques**.





ENS ADAPTEM A LES TEUES NECESSITATS

Apostem per la temporalitat i la proximitat dels nostres productes, adaptant els nostres menús als aliments d'aquest mes.

Contribuint a la sostenibilitat del nostre planeta.

Elaborant les millors receptes pels nostres equips de cuina.

Revisant i adaptant els plats per la nutricionista a les diferents al·lèrgies/patologies dels nostres comensals.



EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



JOCS AL RITME DE LA MÚSICA

Amb l'arribada de Nadal traurem els nostres instruments musicals per a jugar a través de la música.



CONSELL NUTRICIONAL DEL MES

Durant les vacances de Nadal no oblidem mantindre una dieta saludable i equilibrada. Us ajudem amb aquesta recepta d'unes postres nadalenques molt saludable.

BROWNIE AMB FLOCS DE NEU (recepta per a 4 persones)

INGREDIENTS

3 plàtans, 2 ous, mitjans, tassa de cacau pur en pols, mitja cullerada xicoteta de llevat, 120 grams de xocolata negra.

PASSOS

1. Esclafa els plàtans amb una forqueta fins a aconseguir un puré de plàtan.
2. Afegeix al puré de plàtan els ous i bat bé fins a aconseguir una mescla cremosa.
3. Afegeix a l'anterior el cacau i el llevat en pols. Torna a batre fins a aconseguir que quede tot ben mesclat.
4. Agrega el xocolata trossejat (pots reservar-te un poc per a afegir-lo per damunt, a manera de decoració) i amb una espàtula incorporar-ho a la mescla.
5. Aboca l'anterior en un motle greixat i enfora durant 20 minuts aproximadament, fins que punxant-lo comproves que està fet (a mitjan cocció pots traure-ho un moment i acabar d'escampar el xocolata que tens reservat per damunt).
6. Col·loca el brownie sobre una reixeta, deixa que es refrede i amb un ganivet talla'l en quadrats. Empolvora un poc de sucre glass per damunt per a la decoració.

