



## DILLUNS

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

**Amanida**  
Arròs amb fesols i naps  
Truita de carabasseta  
Pa  
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Remenat de creïlla i ceba amb ensalada

## DIMARTS

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

### **DIA DE LA DISCAPACITAT**

**Amanida variada**  
Sopa de fideus amb cigrons ECO  
Mandonguilles en salsa de carabassa  
Fruita de temporada

Pa  
RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pastís de verdures, creïlla i peix

## DIMECRES

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

**Amanida**  
Espirals ECO amb salsa de tomaca  
Gall al forn amb salsa de ceba  
Pa integral  
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Truita francesa amb verdure i creïlles al forn

## DIJOUS

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

**Amanida**  
Crema de verdures (sense espinacs ni bledes)  
Hamburguesa completa amb creïlla cuita  
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Salmó en salsa de nata i espinacs amb arròs basmati

## DIVENDRES

FESTIU 06

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

**Amanida**  
Espirals a la carbonara  
Bacallà en tempura  
Pa integral  
Lacti

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Arròs amb verdures  
Peix en tempura

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

**Amanida**  
Sopa Juliana  
Llomello adobat a la jardinera amb creïlles  
Pa  
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Crema de verdures  
Titot a la planxa

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

**Amanida**  
Crema de carabasseta  
Truita francesa amb fesols tendres amb all  
Pa  
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Pasta amb tonyina i samfaina de verdures

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

**Amanida**  
Cigrons ECO amb verdures  
Pollastre amb all  
Pa  
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Peix en salsa amb creïlles i verdures

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

**Amanida**  
Arròs amb tomaca i ou cuit  
Nuggets de bròcoli i formatge  
Pa  
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Sopa de fideus  
Truita de creïlles i carabassí

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

**Amanida**  
Crema de verdures de temporada  
Llonganisses en salsa  
Pa  
Lacti

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

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

**Amanida**  
Sopa d'olla amb meravella  
Contraçuixa de pollastre a la mel  
Pa  
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Carabassipiza de tonyina amb creïlles dau

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

**Amanida**  
Llenties estofades  
Truita de creïlla  
Pa  
Fruita

RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Ensalada César  
Sopa de peix amb fideus

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

**Amanida**  
Paella valenciana  
Lluç en salsa  
Pa integral  
Fruita

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

**UN NADAL DE CINE**  
Amanida GRINCH (encisam i poma)  
Benvinguts a POLAR EXPREES (croquetes de pernil)  
Macarrons SOLO EN CASA (macarrons amb tomaca, gratinats amb tres formatges)  
Profiterols  
RECOMANACIÓ DE SOPAR:  
Crema de carlota  
Llonganisses de pollastre amb samfaina



EN EL MENÚ  
PODEM TROBAR:

- Mínim 1 vegada a la setmana pa integral.
- 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. Afegeix el xocolata trossetjada (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 enforna 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.

