

**Els plats contenen:**

GLUTEN

OU

API

LLET I DERIVATS

PROTEÏNA DE VACA

SULFITS

LLEGUMS

PEIX

FRUITS DE CLOSCA

Desembre 2018



Escola del Mar

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA AMANIDA VARIADA IOGURT	TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata saltejada amb cansalada) POLLASTRE AMB HERBES AROMÀTIQUES PASTANAGA ROSTIDA AMB BALSÀMIC DE FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS FREGIT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i champinyons) BACALLÀ AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	FESTIU	FESTIU
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (crema de llet i bacó) CROQUETES DE BACALLÀ JULIANA D' ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	PATATES, MONGETA TENDRA I PASTANAGA AMB MAIONESA PILOTA CASOLANA EN SALS AMANIDA D' ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	MONGETES SEQUES ESTOFADES (mongeta, pastanaga i pebrot vermell) TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA DE TARONGES (enciam, taronges i IOGURT	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA AMB DAUS DE PA POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) VERDURA BULLIDA (temporada) FRUITA DEL TEMPS
LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA DE TEMPORADA FRUITA DEL TEMPS	BLEDES AMB PATATES POLLASTRE AMB MONIATO I PANSES (by Pepi Lorente) PASTANAGA EN TEMPURA FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS TRES DELÍCIES (pastanaga, blat de moro i truita) CAÇÓ A L' ANDALUSA (fregit amb farina) AMANIDA DE L' HORT (enciam, pebrot vermell i FRUITA DEL TEMPS	VICHYSOISE AMB DAUS DE PA (porros i patates) GALL D' INDI MARINAT AL FORN AMANIDA VARIADA FRUITA DEL TEMPS	
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4

## Recomanació Sopars

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
ESPINACS BULLITS AMB PATATES LLOBARRO AL FORN AMB RODANXES DE CARBASSÓ FRUITA DEL TEMPS	PATATES, MONGETES VERDES I PASTANAGUES BULLIDES CONILL A L'ALL CREMAT FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA DE TOMÀQUET I MOZZARELLA LLOM DE PORC A LA SAL IOGURT		
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) LLONZES DE LLOM AMB MEL FRUITA DEL TEMPS	ESPINACS BULLITS AMB PATATES TONYINA AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) FRUITA DEL TEMPS	PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL CONILL A L'ALL CREMAT IOGURT	ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURETES SÍPIA A LA PLANXA BROQUETA DE FRUITA VARIADA	VICHYSOISE (crema de porros i patates) CREP DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE HAVARTI AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
AMANIDA D'ARRÒS AMB PANSES I PINYONS LLOM DE PORC A LA SAL FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) TRUITA DE PATATA I CEBA AMB RUCA I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	BLEDES AMB PATATES SÍPIA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PIPES FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA VERDA AMB NOUS I DAUS DE PERNIL CUIT TIRES DE POLLASTRE AL CURRI MACEDÒNIA DE FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB PORROS I XAMPINYONS HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA CUALLADA
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DILLUNS 31	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4

## Necessitats Alimentàries Especials

- |                              |                               |                           |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| 1. mongeta tendra amb patata | 18. Sense maionesa            | 35. Pollastre a la planxa |
| 2. Hamburguesa de peix       | 19. Farina s/gluten           | 36. Pa s/gluten           |
| 3. Vedella a la planxa       | 20. Elaborat sense ou         | 37. Sense làctics         |
| 4. Pollastre a la planxa     | 21. Peix al forn              | 38. Sense làctics         |
| 5. Vedella a la planxa       | 22. Vedella a la planxa       | 39. Farina s/gluten       |
| 6. Pasta s/gluten            | 23. Gall d'indi al forn       | 40. Sense marinat         |
| 7. Pasta sense ou            | 24. Salmó a la planxa         |                           |
| 8. Salsa napolitana          | 25. Menestra de verdures      |                           |
| 9. Salsa napolitana          | 26. Truita vegana             |                           |
| 10. Salsa napolitana         | 27. Truita francesa           |                           |
| 11. Croquetes s/gluten       | 28. Daus de pa s/gluten       |                           |
| 12. Llom arrebossat          | 29. Pollastre a la planxa     |                           |
| 13. Peix arrebossat          | 30. mongeta tendra amb patata |                           |
| 14. Peix arrebossat          | 31. Vedella a la planxa       |                           |
| 15. Bacallà arrebossat       | 32. sense panses              |                           |
| 16. Bacallà arrebossat       | 33. Sense truita              |                           |
| 17. Sense maionesa           | 34. Farina sense gluten       |                           |

- Cada àpat anirà acompanyat d'una ració de pa. Els dimarts i els dijous serà integral.
- Tota la verdura és fresca i de proximitat (excepte la mongeta tendra i els bolets).
- El pollastre és "PIO".
- Totes les llegums són de cultiu ecològic.

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)"

El dia 21 celebrarem la Jornada de Nadal:

1r PLAT: Sopa amb galets i mini mandonguilles  
2n PLAT: Rodó de llom amb salsa de rostit  
GUARNICIÓ: Puré de poma i patata amb canyella  
POSTRES: Iogurt amb xocolatina i neula