



CEIP Menú GENERAL mes de desembre de 2024

Els menús van acompanyats de pa blanc i divendres pa moreno. La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.

Les fruites del mes de desembre són: kiwi, mandarina de proximitat, poma, taronja de proximitat, pera, plàtan i raïm.

Las hortalisses del mes de desembre són: bledes, carxofes, api, albergínia, bròquil, carabassí, carabassa, ceba, col lombarda, col repollo, colflori, escarola, espinac, lletuga, cogombre, pebre, porro, rave, tomàtiga ipastanaga.

El iogurt natural es servirà amb sucre o sense sucre, a petició del centre educatiu. El iogurt natural ensucrat conté < 12,3g sucres/ 100g

2	3	4	5	6
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	ARRÒS BRUT	CREMA DE PASTANAGA	ESPIRALS A LA BOLONYESA (1,3)	
POLLASTRE PANAT CASOLÀ (1,3)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	INDIOT AMB SALSAL AL PEBRE (9,10,11)	LLUÇ A LA PLANXA (4)	
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFÀBREGA	ENSALADA AMB CROSTONS (lletugues variades, tomàtiga i pastanaga) (1)	ARRÒS	ENSALADA AMB CRÉIXENS (iceberg, créixens, tomàtiga cicerol i pastanaga)	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Quínoa saltejada amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb cigrons / Fruita	Suggeriment de sopar: "Fajitas" mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	
9	10	11	12	13
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSAL DE TOMÀTIGA	SOPA DE BROU D'AU I VERDURES (1,3,9)	FIDEUÀ DE CARN(1,3)	AGUIAT DE CIGRONS AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA I MONGETES
GALLINETA AL FORN (4)	HAMBURGUESA MIXTA (1,12)	SALMÓ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7,12)
ENSALADA AMB CRÉIXENS (iceberg, créixens, ceba morada i tomàtiga cicerol)	XAMPINYONS I PATATA	PASTANAGA I BRÒQUIL AL VAPOR	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, iceberg i tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb carabassó / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Hamburguesa de lleties amb moniato i col / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i polastre a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Broquetes de peix i verdures amb patata / Fruita
16	17	18	19	20
ARRÒS A LA MARINERA AMB RAP (2,4,12,14)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (1)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	Menú Especial de Navidad
TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ (3)	PITRERA DE POLLASTRE ALA PLANXA	LIMANDA AL FORN (4)	LLOM ROSTIT	
ENSALADA GREGA (tomàtiga, cogombre, ceba morada, olives negres i formatge) (7)	PATATES ROSTIDES	MONGETES I PASTANAGA	CEBA, PASTANAGA, POMA I PATATA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Bacallà al forn amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb amanida / Fruita	Suggeriment de sopar: Lleties amb verdures i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i raols de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Wraps de salmó i ensalada / Fruita

Bon nadal i Molts d'Anys!



Al·lèrgens de declaració obligatòria

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Lletge 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs