

Menú de desembre 2020

VERDURA DE L'ESTACIÓ

TOMÀTIGA, COGOMBRE,
CARBASSÓ, BLEDA,
CARABASSA, BRÒQUIL,
COL, ENCIAM

FRUITA DE L'ESTACIÓ

MELÓ, ALVOCAT,
TARONJA,
MANDARINA, KIWI,

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DM	1	Pasta d'espelta (1) a la bolonyesa gratinada al forn amb formatge (2)	Amanida d'enciam amb olives, tomàtiga, blat de moro, alvocat, tonyina (4) i pastanaga	logurt (2)	Remenat de verdura i ou (5) i pa amb oli (1)
DX	2	Arròs de peix	Calamar a l'andalusa(1) amb amanida d'enciam, poma, alvocat, blat de moro i olives	Fruita	Crema de carabassó i patata. Truita amb ceba (5)
DJ	3	Raoles de bledes	Lasanya (1,2)	Fruita	Cuina de llenties vermelles
DV	4	Crema de carabassa amb llavors de sèsam	Aguiat de pollastre amb pilotes i patates	logurt (2)	Pizza casolana (1,2) i amanida
DX	9	Crema de verdura i llegums	Truita de patata (1,5) i amanida variada	Fruita	Cus-cus de verdures i falafel
DJ	10	Amanida d'enciam amb olives, tomàtiga, blat de moro i alvocat	Frit de peix i marisc (1,4) amb arròs saltejat	Fruita	Seitons arrebossats o en vinagre amb puré de patata i tomàtiga trempada
DV	11	Cuinat de llenties amb verdures	Peix arrebossat (1,4) amb amanida d'enciam, pastanaga i nous (3)	logurt (2)	Peix a la planxa amb amanida i arròs
DL	14	Arròs melós de peix	Lluç a la mallorquina	Fruita	Wok d'indiot amb verdura i tallarins (1)
DM	15	Crema de carabassó i pèsols	Pollastre al forn amb ceba i patata	logurt (2)	Gambes (4) i espinacs amb quinoa saltejada
DX	16	Cuinat de cigrons amb bleda, carabassa, carabassó, patata i bròquil	Pizza casolana amb farina d'espelta	Fruita	Truita (4) amb pa amb oli d'espelta o xeixa (1) i amanida
DJ	17	Sopa farcida (1)	Bunyols de bacallà (1,4), amb enciam, tomàtiga xerri i blat de moro	Amanida fruita del temps	Crema de verdura. Rap (4) al papillot amb patata
DV	18	Amanida d'enciam, ou (5), blat de moro, alvocat, olives i tomàtiques	Pasta bolonyesa (1)	logurt (2)	Panet calent (1) amb amanida
DL	21	Fideus de brou de carn (1)	Bullit de verdura, patata i ou (5)	Torró	Salmó (4) a la planxa amb amanida i arres

1. Gluten
2. Làctics
3. Fruits secs
4. Peix/ peix blau/ marisc
5. Ous