



MENÚ - BASAL

DESEMBRE 2025

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Llenties estofades, moniato i sofregit	Minestra de verdures (patata, espinacs i pastanaga)	Espaguetis integrals amb salsa de pesto	Crema de verdures i llenties vermelles	Sopa de peix amb pasta
Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité		Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
Peix al forn amb picada d'all i julivert	Cigrons estofats amb soja texturitzada	Ous durs amb enciam i crudités	Arròs integral tres delícies (pastanaga, pebrots i pèsols)	Pollastre al forn amb mel i romaní
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural ECO	Fruita de temporada
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
FESTIU	Crema de carbassa	Arròs integral amb salsa de verdures escalivades (ceba, pebrots, porros i pastanaga)	Estofat de patates amb verduretes	Lasanya de verdures
	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité
	Truita de patates	Hamburguesa mixte (vedella i porc) amb tomàquet provençal	Guisat de cigrons, col i romesco	Peix al forn picada d'all i julivert
	logurt natural ECO	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Mongeta tendra, pastanaga i patata	Crema de porros i coliflor	Espaguetis integrals amb tomàquet fregit	Arròs amb salsa marinera de calamars	Sopa de NADAL amb galets
Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité	Enciams variats + crudité		Enciams variats + crudité
Falàfels de cigrons amb salsa de iogurt i menta	Estofat d'au a la jardinera	Saltat de mongetes i bròquil amb all i julivert	Ous durs amb enciam i crudités	Pernilets de pollastre amb salsa catalana
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO + toppings

Seguint les guies vigents, se servirà diàriament amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet, lombarada, olives...). Es potenciaran el consum de fruites fresques, variada i de temporada. Es potenciarà en consum de farinacis integrals com: pa, pasta, arròs, cereals...