



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

F'animem a que durant les festes de nadal preparis juntament amb el teu fill/la postres saludables basats amb fruita i amb motius nadalencs com aquest arbre fet amb kiwi i maduixa o aquestes estrelles fetes amb síndria. Imagina, crea, gaudeix i menja saludable!



3	4	5	6	7
<p>1er: Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge</p> <p>2on: Truita de tonyina amb enciam, pastanaga ratllada i olives</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Puré de pastanaga i llenguado amb patata bullida. Fruita</i></p>	<p>1er: Llenties estofades amb verdures</p> <p>2on: Croquetes de peix casolanes amb enciam, blat de moro i remolatxa</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Minestra de verdures i truita de carxofa amb biscotes. Fruita</i></p>	<p>1er: Crema de carbassa amb rostes de pa</p> <p>2on: Estofat de vedella amb patates</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Brou de verdures i truita de patates amb amanida verda. Iogurt natural</i></p>	<p><i>Festiu (Dia de la Constitució)</i></p>	<p><i>Festiu (Lliure disposició)</i></p>
10	11	12	13	14
<p>1er: Sopa meravella</p> <p>2on: Llom a la planxa amb enciam, pastanaga i olives</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Remenat de mongeta verda i pèsols amb pa torrat amb tomàquet. Fruita</i></p>	<p>1er: Fideus arrosejats</p> <p>2on: Calamars a la romana amb enciam, tomàquet i remolatxa</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Bròquil amb patates al vapor i ou dur. Fruita</i></p>	<p>1er: Arròs amb tomàquet</p> <p>2on: Truita de formatge amb pastanaga, cogombre i olives</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Puré de carbassó i menta i gall d'indi amb moniato al forn. Fruita</i></p>	<p>1er: Crema de porro i espinacs</p> <p>2on: Pizza variada amb enciam, cogombre i olives</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Crestes de tonyina i olives amb amanida variada. Fruita</i></p>	<p>1er: Llenties estofades amb verdures</p> <p>2on: Pollastre al forn amb poma i patates</p> <p>Postres: Iogurt natural</p> <p><i>Hummus amb bastonets de pa i dips de pastanaga i carbassó. Iogurt natural</i></p>
17	18	19	20	21
<p>1er: Crema de carbassó i porros amb rostes de pa</p> <p>2on: Truita de patates amb enciam, pastanaga i raves</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Sopa de pistons i croquetes de bacallà amb brots tendres amanits. Fruita</i></p>	<p>1er: Mongeta verda amb patata bullida</p> <p>2on: Canelons de l'àvia</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Amanida completa de quinoa (quinoa, enciam, tomàquet, ametlles). Fruita</i></p>	<p>1er: Cigrons estofats amb costella</p> <p>2on: Pollastre de Nadal amb prunes</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Orada al forn amb amanida verda i flamet d'arròs blanc. Fruita</i></p>	<p>1er: Arròs tres delícies</p> <p>2on: Lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>Postres: Iogurt natural</p> <p><i>Trinxat de col i patata amb truita a la francesa Iogurt natural</i></p>	<p>1er: Sopa de Nadal (galets, cigrons, col, etc)</p> <p>2on: Hamburguesa amb enciam, pastanaga ratllada i blat de moro</p> <p>Postres: Fruita del temps</p> <p><i>Truita de espàrrecs verds amb puré de patata. Fruita</i></p>
24	27	28	29	30
<i>Vacances de nadal</i>	<i>Vacances de nadal</i>	<i>Vacances de nadal</i>	<i>Vacances de nadal</i>	<i>Vacances de nadal</i>

★ **Bones festes i felix any 2019** ★