



DILLUNS

- 1 Crema de verdures (carbassó, pastanaga i porros) amb crostons
Llom arrebossat casolà amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

DIMARTS

- 2 Llenties estofades amb hortalisses (carbassó i pebrots)
Trita de patata amb amanida (enciam, olives i blat de moro)
Fruita del temps

DIMECRES

- 3 Sopa vegetal amb fideus (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga)
Estofat de pollastre amb ceba i xampinyons
Fruita del temps i **pa integral**

DIJOUS

- 4 Arròs a la cassola amb verdures (pèsols, mongeta verda i pebrot vermell)
Salmó a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
logurt

DIVENDRES

- 5 Bròquil amb patata
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

8 FESTIU

- 9 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)
Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)
Fruita del temps

- 10 Mongetes blanques guisades amb verdures (carbassa i porros)
Magra de porc amb salsa de poma i ceba
Fruita del temps

- 11 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Trita de carbassó amb amanida (enciam, olives i pastanaga)
logurt

- 12 Arròs 3 delícies (pernil dolç, truita, pastanaga i pèsols)
Caldereta de rap amb patates
Fruita del temps i **pa integral**

- 15 Arròs amb tomàquet
Trita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)
Fruita del temps

- 16 Crema de carbassa amb crostons
Ragú de vedella amb carbassó i pastanaga
Fruita del temps

- 17 Patates guisades amb verdures (pebrots, carbassa i pèsols)
Lluç al forn amb amanida de tomàquet i olives
Fruita del temps i **pa integral**

- 18 Cigrons estofats amb hortalisses (col i pastanaga)
Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet i ceba
logurt

- 19 **MENÚ DE NADAL**
Sopa de nadal amb galets
Pollastre rostit a la catalana (brou de pollastre casolà, prunes i ceba) amb patates fregides
Torró de xocolata

✦ NADAL ÉS MÀGIC! ✦

La taula plena,
la escudella calenteta,
el pollastre rostit
i les neules cruixent.
El Tió somriu amb regals
i els Reis ja preparen màgia.

Compartim rialles, abraçades
i moments deliciosos en família.

Bons Hàbits!

A Nadal,
compartir
els plats i col·laborar
a taula ens omple el cor,
perquè junts
crem la màgia
Nadalenc!

Bones Festes

i Felicitat Any Nou!

COL·LEGI ABAT - OLIBA SPÍNOLA BASAL

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 572 kcal, HC 67g, Lip. 17g, Prot. 37g - Segona setmana 586 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 35g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g
Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 729 kcal, HC 80g, Lip. 25g, Prot. 43g - Segona setmana 740 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46g - Tercera setmana 735 kcal, HC 82g, Lip. 25g, Prot. 44g

