



# DESEMBRE 2021

## Nadal és sobre la taula!

Un ambient màgic, que portem dins de nosaltres i que està per tot arreu.

Nadal són els dies més bonics de l'any i la millor oportunitat per cuinar en família.

Tenim moltes coses a fer: decorar la casa, pensar en els menús, ah!, i no oblidar-nos de felicitar a tothom...

Nadal té un fort component gastronòmic, gaudirem de tota mena de menjars: sopes, bullits, pollastre rostit, neules i torrò.

I després de les festes de Nadal, arriben els Reis Mags.

Bon Nadal i bon profit!

### DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES

**1**

Coliflor amb patata a la gallega (all i pebre vermell)  
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Quinoa amb gambes  
Pollastre al forn amb verdures  
Quéfir

**2**

Llenties estofades amb hortalisses (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Iogurt

Mix de verdures i vedella al curry  
Broqueta de fruita

**3**

Minestra de verdures (mongeta verda, pastanaga, coliflor i pèsols)  
Canelons de carn amb beixamel  
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Crema d'espàrrecs  
Sandvitx de salmó fumat i philadelphia  
Iogurt

**6**

**FESTIU**

**7**

**FESTIU**

**8**

**FESTIU**

**9**

Macarrons **integrals** a la bolonyesa (carn picada de porc i vedella, tomàquet i pastanaga)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Coliflor saltada amb alls  
Pinxos d'au adobats amb patates  
Platan banyat amb xocolata negra

**10**

Patates estofades amb vegetals (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Contraçuixa de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Amanida de canonges, cherries i formatge fresc  
Wrap de verdures i gall dindi  
Iogurt

**13**

Paella de verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell)  
Fogoner amb all i julivert al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Sopa d'au  
Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada  
Iogurt

**14**

Mongetes blanques a la riojana (sofregit, pebrot verd i vermell i xoriçó)  
Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Cuscús saltat amb verdures i panses  
Lluç al forn amb ceba confitada  
Quéfir

**15**

Espirals amb tomàquet i formatge  
Mandonguilles a la jardineria (pèsols i pastanaga)  
Fruita del temps **ecològica**

Crema de verdures  
Ous remenats amb alls tendres i gambetes  
Iogurt

**16**

Tricolor de verdures (patata, mongeta tendrà i pastanaga)  
Estofat de gall d'indi amb xampinyons  
Iogurt

Amanida completa amb advocat  
Bistec de vedella a la planxa amb boniato  
Poma al forn

**17**

Cigrons amb espinacs  
Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps

Sopa de verdures  
Crep de penill i formatge  
Bol de iogurt amb fruita

**20**

Mongetes seques saltades amb alls i bacó  
Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps **ecològica**

Mongeta verda saltada amb pernil  
Pollastre a la planxa amb patates  
Iogurt

**21**

Arròs amb tomàquet  
Tonyina al forn amb saltat campestre  
Fruita del temps i **opció de pa integral**

Crema de bròcoli  
Llom a la planxa amb patates  
Iogurt amb ametlles

**22**

**MENÚ DE NADAL**  
Sopa de galets amb pilota  
Pollastre rostit a la catalana (prunes, panses, ceba i pastanaga)  
Turrons



MENÚ ESPECIAL

INTEGRAL

PA INTEGRAL

DENOMINACIÓ D'ORIGEN

PEIX FRESC

NOVA RECEPTE

PROTEINA VEGETAL

ECOLÒGIC

ELABORACIÓ CASOLANA

BENESTAR ANIMAL

KM 0

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

**Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys:** Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g – Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g – Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g  
**Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys:** Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g – Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g – Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g – Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g – Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

# BASAL