



Consell Comarcal de la Selva

BAIX MONTSENY

DESEMBRE. 24

DIETA:

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva / làctic acció social / integral / Pa local / Aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIA PROTEÏNA VEGETAL 2

Crema de pastanaga
Llenties saltejades amb
verdures i **cus cus**
(ceba, pebrot i tomàquet)
Fruita de temporada

k 617 H 55,6 P 23,6 L 33,6

DIMARTS

Fesols blancs guisats amb patata 3

Fesols blancs guisats amb patata
dau i d'oliva
Calamars a la romana
*Amanida variada
logurt natural (LA FAGEDA)

k 821 H 103 P 40 L 25,6

DIMECRES

Trinxat de mongeta tendra i patata 4

Trinxat de mongeta tendra i patata
Aletes de pollastre al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada (ECO)

k 691 H 109 P 21,5 L 19,3

DIJOUS

Arròs tres delícies 5

Arròs tres delícies
(ceba, blat de moro i pèsols)
Remanat d'ous
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 719 H 79,9 P 26,5 L 32,6

DIVENDRES

FESTA

6

Espirals amb 9

Espirals amb
salsa de bolets (**fungi EUDEC**)
Pinxo de porc adobat al forn
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 588 H 65,2 P 29,8 L 22,2

Cigrons guisats amb pastanaga, 10

Cigrons guisats amb pastanaga,
carbassó i pebrot
Contraçuixa de pollastre al forn
amb poma i ceba
*Amanida variada
logurt natural (La Fageda)

k 704 H 78,1 P 30,5 L 30,1

Arròs integral amb sofregit 11

Arròs integral amb sofregit
de remolatxa i tomàquet
Filet de rap a la marinera
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 602 H 68,5 P 33,7 L 21,5

DIA PROTEÏNA VEGETAL 12

Vichissoise (porro i patata)
Estofat de llenties amb verdures
*Amanida variada
Fruita de temporada(ECO)

k 666 H 93,4 P 16,1 L 26,8

Minestra Primantier 13

Minestra Primantier
(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)
Truita francesa
amb cous cous i panses
Fruita de temporada(ECO)

k 687 H 76,7 P 23,8 L 31,3

Arròs amb verduretes 16

Arròs amb verduretes
(sofregit de verdures de temporada i pèsols)
Lluç al forn amb llit de porro
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 797 H 101 P 41 L 23,9

DIA PROTEÏNA VEGETAL 17

Crema de carbassa
Llenties estofades
(verduretes i sofregit)
Fruita de temporada (ECO)

k 679 H 88,6 P 24,6 L 28,6

Humus de cigrò amb crostonets 18

Humus de cigrò amb crostonets
Macarrons integrals
amb salsa pesto (**EUDEC**)
*Amanida variada
Fruita de temporada

k 572 H 54,7 P 25,5 L 28,8

Coliflor amb salsa carbonara (EUDEC) 19

Coliflor amb salsa carbonara (**EUDEC**)
Truita de patata i ceba
Enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada (ECO)

k 702 H 81,3 P 21,1 L 34,3

DINAR DE NADAL 20

Escudella de Nadal
Canalons de pollastre amb beixamel
Xips
Neules i torrons

k 783 H 102 P 23,4 L 33,4

