



ESCOLA ESTEVE CARLES - DESEMBRE 2025 - BASAL 3

1

dll 1
Amanida amb ou dur
(enciam, tomata, olives, blat de moro i ou dur)
Llenties eco amb quinoa i patata

Enciam, blat de moro i remolatxa
Pa integral i fruita eco

dm 2
Espaguetis eco italiana
(salsa tomata natural)
Llom de lluç planxa

Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa integral i iogurt cooperativa

dc 3
Arròs eco amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Trita de carbassó eco

Enciam eco, tomata eco i cogombre
Pa integral i fruita

dj 4
Crema de carbassa eco

Mandonguilles vegetals
(amb salsa de tomata)
Enciam, pastanaga i api
Pa integral i fruita eco

dv 5
Patata, pèsol i pastanaga bullits

Pollastre al forn

Enciam, cogombre i remolatxa
Pa integral i fruita

2

dll 8

Festa

dm 9
Espirals eco amb tomata

Trita d'espinacs eco

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i fruita

dc 10
Patata mongeta i pèsol al vapor

Cap de llom rostit

Enciam, blat de moro i soja
Pa integral i iogurt cooperativa

dj 11
Arròs eco amb tomata

Contracuixa de pollastre planxa

Enciam, cogombre i remolatxa
Pa integral i fruita eco

dv 12
Cigrons eco amb patata i col

Bacallà al forn

Enciam, tomata i ceba
Pa integral i fruita

3

dll 15
Patata mongeta i bròquil eco vapo

Hamburguesa vegetal

Enciam, blat de moro i remolatxa
Pa integral i fruita eco

dm 16
Amanida amb tonyina
(enciam, tomata, olives i tonyina)
Mongeta seca eco guisada a/
verdura
Enciam, tomata i cogombre
Pa integral i iogurt cooperativa

dc 17
Macarrons eco amb tomata

Trita francesa eco

Enciam, pastanaga i blat de moro
Pa integral i fruita

dj 18
Arròs eco quatre gustos
(pastanaga, carbassó, blat de moro, xampinyons)
Salmó al forn

Enciam, tomata i olives verdes
Pa integral i fruita eco

dv 19
Sopa de galets
(brou de carn natural i galets)
Rostit de Nadal
(pernillet pollastre, botifarra i patates)
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
Pa integral i torró xocolata

4

dll

dm

dc

dj

dv

5

dll

dm

dc

dj

dv