



ESCOLA LES ARRELS - DESEMBRE 2018 - BASAL

1

dll **3**
Arròs blanc amb tomata
(salsa tomata natural)
Filet de lluç planxa

Enciam, blat de moro i soja
Fruita

dm **4**
Cigrons, patata i espinacs bullit

Pit de pollastre arrebossat

Enciam, tomata, olives verdes
Fruita

dc **5**
Fideuà
(amb fumet de peix i sípia)
Truita de pernil dolç

Enciam, tomata i pastanaga
Pa integral i fruita

dj **6**
Festa

dv **7**
Festa

2

dll **10**
Llenties guisades amb verdures
(patata, pastanaga i pèsol)
Croquetes de rostit vilanova

Enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita

dm **11**
Arròs amb verdures
(carbassó, bolets i pastanaga)
Filet abadejo al forn
(amb ceba)

Enciam, blat de moro i soja
logurt cooperativa

dc **12**
Crema de carbassa natural
(carbassa, pastanaga i patata)
Hamburguesa vedella planxa
(amb xampinyons)

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

dj **13**
Macarrons integrals bolonyesa
(carn de porc picada i tomata)
Truita de carbassó

Enciam, tomata, olives verdes
Fruita

dv **14**
Patata, mongeta, pastanaga bullits

Bacallà amb samfaina
(ceba, pebrot, carbassó, albergínia i tomata)
Enciam, pastanaga i olives verdes
Pa integral i fruita

3

dll **17**
Espaguetis italiana
(salsa tomata natural)
Lluç a la romana

Enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita

dm **18**
Crema de llegums
(cigrons, patata, pastanaga i ceba)
Pollastre planxa

Enciam, tomata, olives verdes
Fruita

dc **19**
Arròs quatre gustos.
(pastanaga, pèsol, truita i blat moro)
Caella guisada amb patates

Enciam, tomata i pastanaga
Pa integral i fruita

dj **20**
Mongeta seca bullida amb patata

Truita de formatge

Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres
logurt natural

dv **21**
Sopa de galets de Nadal
(brou de carn natural i galets)
Patates vilanova
(amb beixamel)
Enciam, blat de moro i soja
Pa integral, torró i refresc

4

dll **24**

dm **25**

dc **26**

dj **27**

dv **28**

5

dll **31**

dm

dc

dj

dv