



COM A CASA

Menjadors escolars

ESCOLA LES ACÀCIES DESEMBRE 2021 MENÚ BAIX EN GREIX

- Les racions de pasta, arròs i patata han de ser moderades.
- Es poden augmentar les racions de verdura/amanida.
- Es recomana treure la pell i greix de la carn abans de cuinarla.

DIMECRES 1

ARRÒS SALTEJAT AMB PÈSOLS

LLUÇ AMB Salsa VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I CHIA

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 2

TALLARINES AMB TOMÀQUET SENSE FORMATGE

PERNILETS DE POLLASTRE (SENSE PELL) AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

IOGURT SENSE SUCRE

DIVENDRES 3

MINESTRA DE VERDURES

LLOM O VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

Les fruites del temps són: pera, plàtan, taronja, poma, mandarines...

Menús valorats nutricionalment per

Aroa Espinosa

Nº col·legiada CAT000460

DILLUNS 6

FESTA

DIMARTS 7

FESTA

DIMECRES 8

FESTA

DIJOUS 9

MACARRONS AMB VERDURETES

LLUÇ A LA PLANXA O FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT SENSE SUCRE

DIVENDRES 10

PATATES I TOMÀQUET AL FORN (SENSE FORMATGE)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

FRUITA DEL TEMPS



DILLUNS 13

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

PAELLA MARINERA AMB PÈSOLS

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 14

ESPIRALS A LA NAPOLITANA

MARMITAKO DE PEIX AMB VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 15

LLENTIES ESTOFADES

TRUITA DE CARBASSÓ (CUINAT AMB POC OLI I SENSE PATATA) AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS 16

MONGETA AMB PATATA

POLLASTRE ROSTIT (SENSE PELL) AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT SENSE SUCRE

DIVENDRES 17

GASTRONOMIA RUSA UJÀ (SOPA DE PEIX)

FILETE STROGANOFF (SENSE NATA LÍQUIDA) O LLOM/VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POMA AL FORN

DILLUNS 20

ARRÒS A LA CASSOLA

OUS AMB TOMÀQUET I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS 21

CREMA DE VERDURES

GALL D'INDI AMB SALSÀ

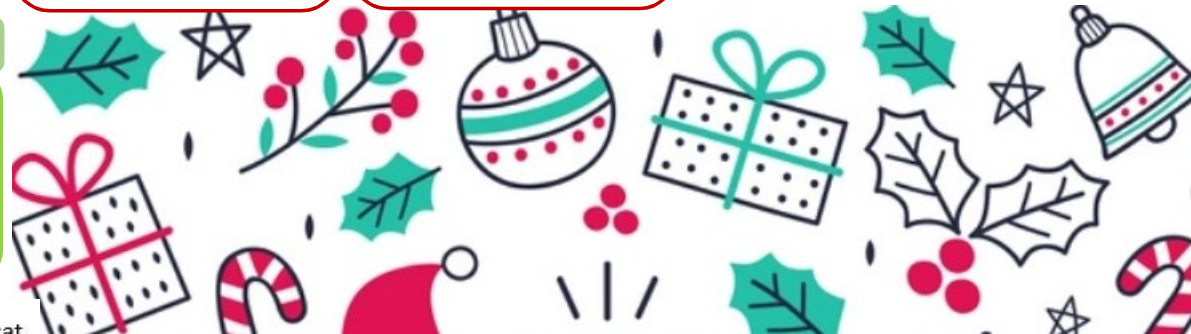
FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES 22

SOPA DE BROU AMB PASTA

POLLASTRE AMB PRUNES

POSTRE ESPECIAL (RACIÓ PETITA)



@comacasa.menjadorscolars



www.comacasamenjadors.cat