

## MENÚ DESEMBRE 2017

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

ESCOLA SEAT

|                  | 1 de desembre  | Del 4 al 8 de desembre   | Del 11 al 15 de desembre   | Del 18 al 22 de desembre   | Del 25 al 29 de desembre |
|------------------|--|--|--|--|--------------------------|
| <b>DILLUNS</b>   |  | MACARRONS A LA NAPOLITANA<br>CRESTES DE TONYINA<br>amb enciam i pastanaga<br>Pa i iogurt<br><br><b>Sopar: : verdura i peix blanc</b> | FIDEUS A LA CASSOLA<br><br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>amb enciam i olives<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i carn blanca</b>   | ESPAGUETIS BOLONYESA<br><br>HAMBURGUESA VEGETAL<br>amb enciam i blat de moro<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i carn blanca</b> | <b>NADAL</b>             |
| <b>DIMARTS</b>   |  | MONGETA VERDA AMB PATATES<br>POLLASTRE AL FORN<br>Amb enciam i tomàquet<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: pasta i ou</b>     | LLENTIES A LA RIOJANA<br><br>BUNYOLS DE BACALLÀ<br>amb enciam i cogombre<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i peix blau</b> | CIGRONS ESTOFATS<br><br>TRUITA DE PERNIL<br>amb enciam i tomàquet<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i peix blanc</b>             | <b>NADAL</b>             |
| <b>DIMECRES</b>  |  | <b>FESTIU</b>  | CREMA DE CARBASSA<br><br>POLLASTRE GUISAT AL ROMANÍ<br>amb patates xips<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: pasta i ou</b>           | TRINXAT DE COL I PATATA<br><br>LLIBRETS DE LLOM<br>amb enciam i blat de moro<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: pasta i carn blanca</b>   | <b>NADAL</b>             |
| <b>DIJOUS</b>    |  | <b>FESTIU</b>  | SOPA DE BROU D'AU AMB PISTONS<br><br>LLOM AMB SALSA DE POMA<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i peix blanc</b>             | ARRÒS A LA MARINERA<br><br>LLUÇ AL FORN<br>amb enciam i olives<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i peix blanc</b>                | <b>NADAL</b>             |
| <b>DIVENDRES</b> | SOPA D'ESTRELLETES<br><br>POLLASTRE A LA LLIMONA<br>amb enciam i olives<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i peix blanc</b> | <b>FESTIU</b>  | ARRÒS AMB TOMÀQUET<br><br>LLUÇ A LA ROMANA<br>amb enciam i tomàquet<br><br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i carn blanca</b>    | <b>DINAR DE NADAL</b><br><br>ESCUDELLA AMB GALETES<br>CANELONS DE L'ÀVIA<br>Pa i Torrons<br><b>Sopar: verdura i ou</b>                           | <b>NADAL</b>             |

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat  
Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials  
Descobreix cada mes el consell nutricional a [blog.teno.cat](http://blog.teno.cat)

