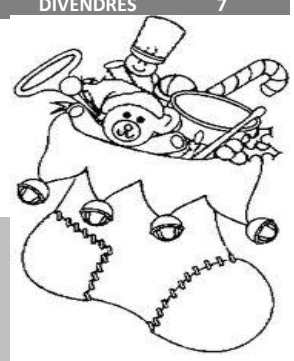




**DESEMBRE 2012**

DILLUNS	3	DIMARTS	4	DIMECRES	5	DIJOUS	6	DIVENDRES	7
PURÉ DE CARABASSA I PASTANAGA		ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I OLI D'OLIVA		LLENTIES ESTOFADES					
LLOM PANAT AMB PATATES ROSTIDES		LLENGUADO AL FORN AMB MONGETES SALTEJADES		FILET CAPOLAT MIXT A LA PLANXA AMB PATATES I AMANIDA					
FRUITA		FRUITA		IOGURT					
AMANIDA VARIADA TRUITA DE PATATES I ESPINACS		PURÉ DE VERDURES POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS AMB XAMPINYONS		SOPA DE PASTA LLOM DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀTIGA					
FRUITA		FRUITA		FRUITA					
DILLUNS	10	DIMARTS	11	DIMECRES	12	DIJOUS	13	DIVENDRES	14
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA I ESPINACS		CANELONS ROSSINI		SOPA DE VERDURES COLADES AMB PASTA		PURÉ DE CARABASSA		PAELLA DE VERDURES	
LLOM ROSTIT AMB PATATES I AMANIDA		LLUÇ A L'ADOBÀ AMB AMANIDA MIXTA		PILOTES CASOLANES AMB VERDURES I PATATES		TRUITA ESPANYOLA AMB AMANIDA MIXTA		BUNYOLS DE BACALLÀ AMB TOMÀTIGA TREMPADA	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
PURÉ DE VERDURES TRUITA DE PATATES AMB TOMÀTIGA TREMPADA		AGUIAT DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURES- MONGETES, PASTANAGA, PÈSOLS		AMANIDA VARIADA FILET D'ABADEJO AL FORN AMB PATATA BULLIDA I SALS TOMÀTIGA		COUSCOUS SALTEJAT AMB VERDURES I LLOM FILETEJAT		PURÉ DE VERDURES FAJITA DE POLLASTRE AMB VERDURES SALTEJADES	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	
DILLUNS	17	DIMARTS	18	DIMECRES	19	DIJOUS	20	DIVENDRES	21
SOPA DE PEIX		MACARRONS BOLONYESA		CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS		ARRÒS AMB TOMÀTIGA		SOPA DE CARAGOLA	
CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA VARIADA		PEIX AL FORN AMB LLETUGA I OLIVES		FRICANDELA AL FORN AMB PATATES I VERDURES		SALMÓ A LA PLANXA AMB LLETUGA I BLAT DE MORO		ESCALOPA D'INDIOT AMB PATATILLA I LLEPOLIES	
FRUITA		FRUITA		IOGURT		FRUITA		FRUITA	
AGUIAT DE RAP AMB PATATA I VERDURES		POLLASTRE A LA PLANXA AMB ARRÒS AMB VERDURES		SOPA DE PASTA LLUÇ ENFARINAT AMB AMANIDA		LLACETS DE PASTA SALTATS AMB VERDURES I HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA		AMANIDA VARIADA TRUITA DE PATATES I CEBA	
FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA		FRUITA	

**FESTA**



**IMPORT MENJADOR MES DE DESEMBRE 80,21 €**  
**VALS DIARIS 6,75 €**



**Recomanacions de la Dieta Mediterrània**

Realitza un desdejuní complet : que inclogui lactis, cereals i suc o fruita fresca. Consum diari, a totes les menjades de pa, pasta, arròs o llegums i/o patates. Consumeix al menys 3 peces de fruita i 2 de verdura al dia. Consumeix peix, sense oblidar el blau, 3/4 vegades per setmana.

Tria, preferentment, carns magres i ocasionalment les vermelles; consum 3-4 vegades per setmana. Dolços, pastisseria, gelats, embotits només per consum ocasional. Utilitza sempre l'oli d'oliva per trempar i cuinar. Beu al voltant d'1,5 litres d'aigua al dia. Recupera les formes de cuinar tradicional: bullit, cuinat i torrat. Consumeix a diari productes lactis (iogurt, formatges...) Sempre que puguis tria aliments frescs i de temporada.