



EL GARGOT

# Desembre

DILLUNS

DE L'1 AL 3 DE DESEMBRE

DEL 6 AL 10 DE DESEMBRE

DEL 13 AL 17 DE DESEMBRE

DEL 20 AL 24 DE DESEMBRE

DEL 27 AL 31 DE DESEMBRE

FESTIU

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS

HAMBURGUESA VEGETAL amb enciam i olives

Fruita del temps

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMARTS

FESTIU LLIURE ELECCIÓ

PÈSOLS AMB PATATA

CROQUETES DE POLLASTRE CASOLANES

Fruita del temps

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

(ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot vermell i verd)  
LLUÇA LA ROMANA amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

DIMECRES

MACARRONS A LA BOLONYESA (amb sofregit de tomàquet i ceba i carn picada de vedella) i AMANIDA  
Fruita del temps

FESTIU

ARRÒS A LA CASSOLA DE VERDURES (ceba, tomàquet, pastanaga, coliflor)

TRUITA DE FORMATGE amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

**DINAR DE NADAL**  
ESCUDELLA AMB GALETS

POLLASTRE AMB PRUNES I POMA amb patates xips

POSTRES NADALENCES

DIJOUS

MONGETA VERDA AMB PATATA  
POLLASTRE AL FORN amb pastanaga al forn

logurt

ARRÒS AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, coliflor i ceba)

TRUITA DE CARBASSÓ amb enciam i blat de moro

logurt

CREMA DE PASTANAGA

MANDONGUILLES AMB VERDURETES

logurt

VACANCES DE NADAL

DIVENDRES

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I PERNIL (patata, all, ceba, tomàquet, pastanaga)  
BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS  
Fruita del temps

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

GALL D'INDI ESTOFAT amb salsa de xirivia i pastanaga  
Fruita del temps

SOPA DE PASTA I QUINOA

BACALLÀ AL FORN amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

VACANCES DE NADAL

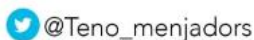


Els aliments ecològics que utilitzem són: 100% les llegums, l'arròs, i la pasta.

Els nostres iogurts són elaborats per una cooperativa social.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.



**Teno**

Cuina i lleure de proximitat

## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Mihi pizzes de moniato i formatge.

ARRÒS saltat amb carxofes i trossets de truita a la francesa.

Lluç al forn amb xips de moniato i col saltada.

Roll d'espinacs amb formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb fideus integrals

Truita de carxofes amb guarnició de tempeh de cigrons

Crema de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de formatge emmental

Gall d'indi al forn amb poma i coliflor rostides.

Crema de carbassa i porro amb crostons de pa.

Creps de pernil i formatge amb xips de carxofes.

Daus de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

Hamburguesa de lletíes, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata