CASALET DE NADAL ROSES

DECEMBRE - GENER 22-23

BOiSA
servei d'àpats

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
DILLUNS 19	**DIMARTS 20**	**DIMECRES 21**	**DIJOUS 22**	**DIVENDRES 23**
SOPAR	SOPAR	SOPAR	- Arròs amb salsa de tomàquet - Bacallà al forn amb amanida - Fruita SOPAR	- Sopa d'au i pasta fina - Pilota rostida al forn amb salsa de tomàquet - Iogurt amb melmelada de maduixa SOPAR
DILLUNS 26	**DIMARTS 27**	**DIMECRES 28**	**DIJOUS 29**	**DIVENDRES 30**
FESTA SOPAR	- Espaguetis a la carbonara -Truita de patata i ceba amb amanida - Fruita SOPAR	- Arròs saltat amb xampinyons -Contracuixa de pollastre al forn amb amanida - Fruita SOPAR	- Llenties guisades amb verduretes - Bunyols de bacallà amb amanida - Fruita SOPAR	- Crema de carbassó - Mandonguilles amb salsa jardinera - Iogurt natural SOPAR
DILLUNS 2	**DIMARTS 3**	**DIMECRES 4**	**DIJOUS 5**	**DIVENDRES 6**
- Cigons estofats amb verduretes - Truita de carbassó i amanida - Fruita SOPAR	- Mongeta verda, patata i pastanaga - Aletes de pollastre adobades amb amanida - Iogurt natural ECO SOPAR	- Macarrons amb salsa casolana de tomàquet - Tronquets de lluç arrebossats amb amanida - Fruita SOPAR	- Crema de carbassa - Macarrons a la bolonyesa vegetal - Fruita SOPAR	FESTA SOPAR
DILLUNS 9	**DIMARTS 10**	**DIMECRES 11**	**DIJOUS 12**	**DIVENDRES 13**
SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR

* Cada dia hi ha amanida al menú feta a partir d'hotalisses fresques: enciam,espinacs, tomàquet, pebrot, ceba, remolatxa, pastanaga...
* Els ous per fer les truites són frescos
* Als alumnes d'infantil quan hi ha iogurt és sense sucre però sempre hi ha la opció de canviar el làctic per una peça de fruita

Els menús estan fets amb seguint la guia: "Alimentació Saludable en l'etapa escolar" Edició 2020.

Hummus
Ingredients: 2 tasses de cigrons cuits, 4 cullerades soperes (c.s.) d'oli d'oliva verge, 1 c.s.de tahina, suc d'1 llimona, 1/2 cullerada petita (c.p.) de comí en pols, una mica de sal sense refinar
Tritureu tots els ingredients fins que quedi una textura homogènia.