CASALET DE NADAL

DESEMBRE - GENER 23-24

BOiSA
servei d'àpats

SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
SOPAR	SOPAR	SOPAR	**DIJOUS 21** - Crema de verdures - Estofat de gall dindi amb xampinyons - Iogurt natural SOPAR	**DIVENDRES 22** - Arròs saletjat amb all i julivert - Pernilets de pollastre al forn de l'àvia i amanida - Mandarina SOPAR
DILLUNS 25 FESTA SOPAR	**DIMARTS 26** FESTA SOPAR	**DIMECRES 27** - Espirals al pesto i formatge - Ventresca de lluç al forn amb patata panadera - Plàtan SOPAR	**DIJOUS 28** - Mongeta verda, patata i pastanaga - Pollastre arrebossat amb cuscús saltejat amb xampinyons - Taronja SOPAR	**DIVENDRES 29** - Sopa de peix amb arròs - Truita de carbassó i amanida - Iogurt natural ecològic amb melmelada de maduixa SOPAR
DILLUNS 1 FESTA SOPAR	**DIMARTS 2** - Crema de porros i rostes - Hamburguesa mixta amb ceba confitada i formatge - Pera SOPAR	**DIMECRES 3** - Mongetes seques estofades amb verdures - Truita de patata i ceba i amanida - Iogurt natural SOPAR	**DIJOUS 4** - Sopa de galets Tronquets de lluç arrebossats amb cuscús al curri - Taronja SOPAR	**DIVENDRES 5** - Macarrons amb salsa casolana de tomàquet i formatge - Aletes de pollastre adobades amb amanida - Plàtan SOPAR
DILLUNS 9 SOPAR	**DIMARTS 10** SOPAR	**DIMECRES 11** SOPAR	**DIJOUS 12** SOPAR	**DIVENDRES 13** 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.