

BONAVISTA: DESEMBRE

Dimarts 1		Dimecres 2 <u>Dia de la proteïna vegetal</u>		Dijous 3		Divendres 4			
Arròs 3 delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)		Cigrons estofats amb patata i pastanaga		Patata, pastanaga i mongeta tendra		Crema de pastanaga			
Filet de lluç al forn amb all i julivert-amanida d'enciam i pastanaga		Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro		Rodó de vedella al forn amb xampinyons		Truita de carbassó amb enciam i pastanaga o canelons de carn amb beixamel (a elecció del centre)			
Iogurt		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada			
Dilluns 7		Dimarts 8		Dimecres 9		Dijous 10		Divendres 11	
FESTA									
		Arròs (INTEGRAL) (a elecció del centre) amb tomàquet		Llenties amb patata, pastanaga i tomàquet		Farfalle al pesto			
		Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro		Truita a la francesa/Truita d'espínacs (a elecció del centre) amb enciam i olives		Bacallà al forn amb samfaina			
		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada			
Dilluns 14		Dimarts 15		Dimecres 16		Dijous 17		Divendres 18	
Crema de verdures amb quinoa		Macarrons amb tomàquet i formatge		Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga		Arròs amb verdures		Trinxat de col i patates	
Truita de patata amb enciam i pastanaga		Filet de lluç meunière (suc de llimona, mantega vegetal i all) amb enciam i tomàquet		Botifarra a la planxa amb enciam i olives		Pollastre amb allada i amanida d'enciam i pastanaga		Fingers de gall dindi (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro	
Fruita de temporada		Iogurt sense sucre		Fruita de temporada		Fruita de temporada		Fruita de temporada	
Dilluns 21									
Escudella de Nadal (brou de pollastre, api, pasta, pilota)									
Pollastre al forn amb panses, pinyons i prunes amb patates									
Natilles i neules									

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació $\geq 65^{\circ}\text{C}$. Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació $\leq 8^{\circ}\text{C}$. Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

