

# RÈGIM: DESEMBRE

Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4	
Amanida grega (tomàquet, enciam, olives negres i formatge) Contracuixa de gall dindi a la planxa amb patates a lo pobre Iogurt	Cuscús de verdures Ventresca de lluç a la provençal Fruita de temporada	Pèsols a la catalana Truita paisana amb guarnició Fruita de temporada	Arròs integral de verdures de temporada Salmó al forn amb guarnició Fruita de temporada	
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Sopa de col, api i quinoa Pollastre amb salsa de llimona Iogurt	<b>FESTA</b>	Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic Seitó en tempura amb amanida Fruita de temporada	Verdures al forn amb romesco Hamburguesa de coliflor amb guarnició Fruita de temporada	Salpicó de marisc amb salsa rosa Galtes desossades amb bolets Fruita de temporada
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Risotto de bolets amb parmesà Cassó amb wok de verdures Fruita de temporada	Vichyssoise Garrons de porc al forn amb guarnició Fruita de temporada	Bledes saltejats amb all Cuixes de pollastre amb lloret i farigola Fruita de temporada	Hummus amb bastonets de verdures Pebrot farcit amb ou dur i verdures Iogurt	Minestra de verdures Hamburguesa de conill amb guarnició Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Escudella de Nadal (brou de pollastre, api, pasta, pilota) Pollastre al forn amb panses, pinyons i prunes amb patates Natilles i neules	Bledes amb patates Llom amb pebrot, ceba i patata al forn Fruita de temporada	Coliflor i patata Pollastre amb pisto de verdures Fruita de temporada	Brou amb pasta Rodó de vedella amb bolets Fruita de temporada	<b>FESTA</b>
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	
Carxofes amb patates Escalopins de gall dindi al cava Fruita de temporada	Brou d'au amb pasta Truita de verdures amb amanida Iogurt	Crema d'espínacs amb formatge Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata saltejats amb all Filet de lluç amb tomàquet al forn Fruita de temporada	

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.

