

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

S1

1

2

3

S2

6

7

8

Arròs amb tomàquet

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Enciam i pastanaga Pa integral

Fruita

9

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita d'espinaacs

Enciam i pipes Pa blanc

Fruita àcida

10

Mongeta i patata

Hamburguesa vegetal

Enciam i blat de moro Pa integral

Iogurt

S3

13

Brou vegetal i pasta

Salsitxes de porc al forn

Patates de luxe Pa integral

Fruita

14

Llenties estofades amb hortalisses

Truita de patates

Enciam i olives Pa blanc

Fruita àcida

15

Crema de moniato, porro i ceba

Pasta amb bolonyesa vegetal

Pa integral

Fruita

16

Pèsols i patata

Pollastre estofat amb verdures

Pa blanc

Fruita

17

Arròs amb verdures

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Bastonets de pastanaga fresca Pa integral

iogurt

S4

20

Mongetes estofades amb hortalisses

Truita de carabassó

Tria l'amanida Pa integral

Fruita

21

Col-i-flor i patata

Arròs a la cassola amb peix

Pa blanc

Fruita

22

Crema de verdures de temporada

Hamburguesa de vedella

Enciam i tomàquet

Pa integral

Iogurt

23

Brou d'au i pasta

Pollastre de Pinós amb farigola

Enciam i olives Pa blanc

Fruita

24

Pasta integral amb salsa de tomàquet o carbonara vegetal

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i blat pa integral i fruita

S5

27

Llenties amb arròs

Truita a la francesa

Enciam i panes Pa integral

Fruita àcida

28

Brècoli al vapor

Lasanya vegetal casolana

Pa blanc

Fruita

29

Cigrons bullits amanits amb oli d'oliva

Pollastre arrebossat

Bastonets de pastanaga fresca

Pa integral i fruita

30

Arròs amb salsa de verdures

Lluç al forn a la llimona

Enciam i panes Pa blanc

Iogurt

31

Escudella de l'àvia amb pasta i llegum

Carn d'olla

Enciam i olives Pa integral

Fruita



## 4 de gener: Dia Mundial del Braille

Ens familiaritzem amb sistemes com el Braille o la llengua de signes amb activitats que afavoreixen la inclusió a l'escola: tallers pràctics de lletres, jocs tàctils i un munt de propostes

VISITA EL NOSTRE BLOG

\*Les fruites àcides, com les taronges, mandrina i el kiwi, ens ajuden a millorar l'absorció del ferro dels plats de llegum.