



ESCOLA DURAN I BAS

MENU MES DE DESEMBRE 2012

Dilluns 3				Dimarts 4				Dimecres 5				Dijous 6				Divendres 7			
Crema de coliflor amb ametlles				Macarrons amb tomàquet				Cigrons a la riojana											
Estofat de porc amb xampinyons iogurt				Filet de bruixa arrebossat amb enciam i pastanaga				Salsitxes d'au amb enciam i blat de moro											
fruita				fruita				fruita											
Cal 703	Lip 27	Prot 27	HC 87	Cal 735	Lip 28	Prot 24	HC 94	Cal 705	Lip 26	Prot 31	HC 83								
Dilluns 10				Dimarts 11				Dimecres 12				Dijous 13				Divendres 14			
Brou amb pistons				Llenties estofades				Arròs blanc amb sofregit de ceba i tomàquet				Espaguetis amb tomàquet				Mongetes i patates			
Mandonguilles de vedella amb patates fregides				Truita de patates amb enciam i olives				Filet de lluç amb amanida				Escalopa de porc amb enciam				Pit de pollastre amb arròs pilaf			
iogurt				fruita				fruita				fruita				fruita			
Cal 718	Lip 26	Prot 23	HC 97	Cal 721	Lip 23	Prot 30	HC 97	Cal 738	Lip 26	Prot 27	HC 96	Cal 719	Lip 27	Prot 26	HC 92	Cal 708	Lip 25	Prot 24	HC 93
Dilluns 17				Dimarts 18				Dimecres 19				Dijous 20				Divendres 21			
Arròs milanesa				Purè de verdures				Mongetes pintes estofades				<i>Escudella de Nadal</i> <i>Nuggets de pollastre amb xips</i> <i>Taronjada torró xocolata</i>				Espirals gratinades			
Filet de bacallà amb enciam i pastanaga				Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons				Hamburguesa amb enciam i blat de moro								Rodó de porc rostit amb patates			
iogurt				fruita				fruita								fruita			
Cal 730	Lip 25	Prot 29	HC 91	Cal 718	Lip 26	Prot 27	HC 94	Cal 726	Lip 25	Prot 30	HC 93	Cal 853	Lip 38	Prot 24	HC 102	Cal 730	Lip 25	Prot 29	HC 91

La fruita d'aquest mes serà : pera ,plàtan, poma , mandarina,taronja...
Tots els dimecres : pa integral

BONES FESTES!

