

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OU AMB PATATES LIONESA (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO IOGURT (7) 4	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) 2P 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) AMB XIPS PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Pera



Magrana



Mandarina



Kiwi



Poma



Plàtan

i també taronja, alvocat...



Carbassa

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Col



Coliflor



Porros

i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (LLAR)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA PO GELATINA SENSE SUCRE 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) 2P PO GELATINA SENSE SUCRE 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BACALLÀ AL FORN (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) PO GELATINA SENSE SUCRE 16	1P HUMMUS CASOLÀ DE CIGRÓ AMB BASTONETS DE PA (1) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P HAMBURGUESA D'AU A LA PLANXA (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES PO IOGURT DE NADAL (7) 19



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (INFANTIL)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OU AMB PATATES LIONESA (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO IOGURT (7) 4	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 5
 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) AMB XIPS PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OU AMB PATATES LIONESA (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS sense gluten (2, 4, 9, 14, T4) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO IOGURT (7) 4	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 5
8 <i>Festiu</i>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA sense gluten (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9) 2P TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS sense gluten GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina sense gluten) (4) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB GALETS sense gluten (9) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) AMB XIPS PO POSTRE DE NADAL* sense gluten 19



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (Vegà)



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P VERDURA DE TEMPORADA 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P TOFU SALTEJAT (1 , 6) PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES PO IOGURT DE SOJA (6) 4	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P SALSITXES VEGANES (1, 6) PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT sense làctics (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES AMB VERDURES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES sense ou (1, 9) 2P TRUITA DE farina de cigró PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SEITAN ESTOFAT (1, 6) GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P REMENAT DE farina de cigró AMB PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL DE VERDURES AMB GALETS (1, 9, T6, T10) 2P TOFU AMB PRUNES I PANSES (1, 6 T5, T8, T11) AMB XIPS PO POSTRE DE NADAL * 19



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OU AMB PATATES LIONESA (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO IOGURT sense lactosa 4	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3, 10) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT sense lactosa (1) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P TRUITA DE Patates i ceba (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) AMB XIPS PO POSTRE DE NADAL*sense lactosa 19



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (sense fruits secs)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OU AMB PATATES LIONESA (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO IOGURT (7) 4	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) 2P PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN AMB XIPS PO POSTRE DE NADAL*sense fruits secs 19



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OU AMB PATATES LIONESA (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO IOGURT (7) 4	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM AL FORN (ceba i tomàquet natural) PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3, 10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P TRUITA DE Patates i ceba (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA GU PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) AMB XIPS PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



DESEMBRE | ESCOLA SAGRAT COR SARRIÀ (sense marisc)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) 2P OU AMB PATATES LIONESA (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 1	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P GALL D'INDI A LA PLANXA AMB SALSA DE CEBÀ PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P TRINXAT DE LA Cerdanya (col i patata) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN PO IOGURT (7) 4	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) PO FRUITA DE TEMPORADA 5
Festiu 8	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSAT CASOLÀ (1, 3, 10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P MINESTRA DE VERDURES 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9) 2P TRUITA DE PATATES I CEBÀ (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU PASTANAGA BABY PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P SOPA DE NADAL AMB MINI MANDONGUILLES (1, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB PRUNES I PANSES (T5, T8, T11) AMB XIPS PO POSTRE DE NADAL (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19



MENJADORS escolars
+sans +sostenibles



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Pera



Magrana



Mandarina



Kiwi



Poma



Plàtan

i també taronja, alvocat...



Carbassa

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Col



Coliflor



Porros

i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca