

# DICIEMBRE | ESCOLA MONTCAU-LA MOLA (Primaria)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS 2P TORTILLA DE BONIATO ( 3 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAÍZ Y REMOLACHA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P "TRINXAT DE LA CERDANYA" (col y patata ) 2P HAMBURGUESAS MIXTAS A LA PLANCHA ( 12 ) GU ZANAHORIA SALTEADA PO YOGUR ( 7 )	1P CREMA DE VERDURAS (brócoli, cebolla y patata) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria y champiñones) 2P MERLUZA A LA GALLEGAA (al horno con cebolla y pimentón dulce) ( 4 ) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA DE PESCADO CON PISTONES ( 1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10 ) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DE TEMPORADA
1	2	3	4	5
	8	9	10	11
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) ( 1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11 ) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P ARROZ TRES DELICIAS DE INVIERNO 2P TORTILLA DE PATATAS Y ALCACHOFA ( 3, 9, 12 ) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, alcachofas, zanahoria y patatas) 2P LOMO CON SALSA DE MANZANA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ PO FRUTA DE TEMPORADA	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) ( 4 ) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBarda Y MAÍZ PO YOGUR ( 7 )	1P SOPA DE NAVIDAD CON MINI ALBÓNDIGAS ( 1, 3, 9, 12, T6, T10 ) 2P POLLO CON CIRUELAS Y PASAS ( T5, T8, T11 ) PO POSTRE DE NAVIDAD (fruta de temporada o turron y neutra) ( 1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12 )
15	16	17	18	19



ecológico: pasta, arroz, lgumbre, coucous....



-  Gluten (1)
-  Crustáceos (2)
-  Huevo (3)
-  Pescado (4)
-  Cacahuete (5)
-  Soja (6)
-  Leche (7)
-  Frutos secos (8)
-  Apio (9)
-  Mostaza (10)
-  Sésamo (11)
-  Sulfitos (12)
-  Altramujes (13)
-  Moluscos (14)