

DICIEMBRE | ESCOLA MONTCAU-LA MOLA (Primaria)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS 2P TORTILLA DE BONIATO (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA PO FRUTA DE TEMPORADA 1	1P "TRINXAT DE LA Cerdanya" (col y patata) 2P HAMBURGUESAS MIXTAS A LA PLANCHA (12) GU ZANAHORIA SALTEADA PO YOGUR (7) 2	1P CREMA DE VERDURAS (brócoli, cebolla y patata) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DE TEMPORADA 3	1P ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS (cebolla, puerro, judía verde, zanahoria y champiñones) 2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimentón dulce) (4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS NEGRAS Y TOMATE PO YOGUR (7) 4	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 5
Festivo 8	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P LIBRITO DE LOMO CON JAMÓN Y QUESO (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, NARANJA Y OLIVAS NEGRAS PO YOGUR (7) 9	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P POLLO AL HORNO CON TOMILLO GU CUSCÚS SALTEADO (1, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 10	1P ALUBIAS SALTEADAS CON AJO Y PEREJIL 2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA PO YOGUR (7) 11	1P FIDEUÁ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T10) 2P BACALAO "A LA LLAUNA" (1, 4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y ZANAHORIA PO FRUTA DE TEMPORADA 12
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUTA DE TEMPORADA 15	1P ARROZ TRES DELICIAS DE INVIERNO 2P TORTILLA DE PATATAS Y ALCACHOFA (3, 9, 12) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ PO YOGUR (7) 16	1P CREMA DE VERDURAS (judía verde, acelgas, zanahoria y patatas) 2P LOMO CON SALSA DE MANZANA GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 17	1P GARBANZOS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde y rojo y tomate natural) (4) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, COL LOMBARDA Y MAIZ PO YOGUR (7) 18	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 turrón y neutra) (1, 3, 6, 7, 8, 12, T3, T5, T10, T11, T12) 19



ecológico: pasta, arroz, lgumbre, couscouís....

