

# LOLA ANGLADA: GENER

Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14 <u>Dia de la proteïna vegetal</u>	Divendres 15
Macarrons a la napolitana Truita de tonyina amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de porc amb verduretes Fruita de temporada	Arròs amb pastanaga Peix fresc al forn amb enciam i tomàquet Iogurt	Cigrons estofats amb patata, pastanaga i tomàquet triturat Nuggets de bròquil amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Crema de verdures i llegums Bacallà amb tomàquet Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Llenties estofades amb patata, ceba i porro Truita de formatge amb enciam i olives Fruita de temporada	Brou de pollastre amb pasta Pollastre a la provençal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassó fresc Peix fresc al forn amb enciam i blat de moro Iogurt	Arròs de mar i muntanya Salsitxes al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Peix fresc arrebossat amb enciam i cogombre Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Crema de pastanaga fresca Remenat d'ou amb tomàquet i pernil Fruita de temporada	Arròs integral amb xampinyons Broqueta de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Peix fresc amb all i julivert. Amanida d'enciam i pipes Iogurt	Minestra de verdures Rodó de vedella amb bolets Fruita de temporada	Sopa de peix Croquetes de bacallà amb mix d'enciams Fruita de temporada

## Divendres 8

Arròs amb tomàquet

Truita a la francesa amb pastanaga, olives i blat de moro

Pinya en el seu suc

Pa normal o integral a triar.

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, pasta, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fogoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

