



DESEMBRE
2021

Nadal és sobre la taula!

Un ambient màgic, que portem dins de nosaltres i que està per tot arreu.

Nadal són els dies més bonics de l'any i la millor oportunitat per cuinar en família.

Tenim moltes coses a fer: decorar la casa, pensar en els menús, ah!, i no oblidar-nos de felicitar a tothom...

Nadal té un fort component gastronòmic, gaudirem de tota mena de menjars: sopes, bullits, pollastre rostit, neules i torrò.

I després de les festes de Nadal, arriben els Reis Mags.

Bon Nadal i bon profit!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>Arròs de muntanya (sofregit, pastanaga i xampinyons) Cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) (*) Fruita del temps pelada</p>	<p>Mongetes blanques saltades amb verdures i pernil dolç Caldereta de rap amb patates logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>Sopa d'au amb lletres Wok de daus de gall dindi, bròcoli i carbassa (*) Fruita del temps pelada i opció de pa integral</p>
6	7	8	9	10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	<p>Espirals a la carbonara (crema de llet, xampinyons i formatge) Trita de patata i ceba amb amanida (pastanaga, olives i blat de moro) (*) Fruita del temps pelada ecològica</p>	<p>Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Croquetes de pollastre amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps pelada i opció de pa integral</p>
13	14	15	16	17
<p>Macarrons integrals amb tomàquet, orenga i olives negres Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) (*) Fruita del temps pelada</p>	<p>Llenties guisades amb arròs Trita de tonyina amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) (*) Fruita del temps pelada i opció de pa integral</p>	<p>Mongeta verda amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons (*) Fruita del temps pelada ecològica</p>	<p>Crema de cigrons i carbassa Peix fresc segons mercat amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot, ceba i tomàquet) logurt sostenible natural sense sucre</p>	<p>Sopa de peix amb arròs Contraçuixa de pollastre al romaní amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) (*) Fruita del temps pelada</p>
20	21	22	<p>Bones Festes i Felicitat Any Nou!</p>	
<p>Arròs amb tomàquet Daus de porc adobats amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) (*) Fruita del temps pelada ecològica</p>	<p>Potatge de mongetes blanques, bledes, patata i pastanaga Trita de formatge amb amanida (enciam i tomàquet) (*) Fruita del temps pelada i opció de pa integral</p>	<p>MENÚ DE NADAL Sopa de galets amb pilota (*) Pernillets de pollastre al forn amb patates fregides Turrons i refresc</p>		

INSTITUT MENÉNDEZ PELAYO SENSE FRUITA SECA NI PELL DE FRUITA

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós