

# Menú escola Margalló

## DESEMBRE menú hipocalòric especial

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.	Es donarà fruita o verdura ecològica un cop per setmana. Postres làctics de la Fageda.			
Llenties estofades amb hortalisses <b>3</b> Lluç a la planxa i guarnició de tomàquet amanit i orenga logurt desnatat	Col bullida <b>4</b> Calamars a l'andalusa casolans amb guarnició de patata Fruita del temps	Sopa de brou amb lletres <b>5</b> Bistec de vedella a la planxa amb guarnició de patata panadera Fruita del temps	<b>6</b>  <b>FESTA</b>	<b>7</b>  <b>FESTA</b>
Amanida d'enciam, pastanaga i olives <b>10</b> Truita a la francesa amb guarnició d'arròs logurt desnatat	Bròquil bullit <b>11</b> Pit de pollastre a la planxa i guarnició de patates fregides casolanes Fruita del temps	Amanida d'enciam, blat de moro i olives <b>12</b> Peix blanc fresc al forn amb llimona amb guarnició de pasta integral Fruita del temps	Amanida completa <b>13</b> amb ou dur (sense tonyina) Cigrons estofats amb hortalisses Fruita del temps	Mongeta tendra bullida <b>14</b> Gall dindi a la planxa amb guarnició de patata al caliu Fruita del temps
Llenties estofades amb hortalisses <b>17</b> Bistec de vedella a la planxa i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	Amanida d'enciam, remolatxa i tomàquet <b>18</b> Lluç a la planxa amb guarnició d'arròs integral Fruita del temps	Mongetes blanques amb picada d'all i julivert <b>19</b> Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Coliflor bullida <b>20</b> Palometa a la planxa amb guarnició de patata al caliu Fruita del temps	Sopa de galets <b>21</b> (sense mandonguilles) Pollastre de Nadal (sense prunes ni panses) logurt desnatat
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>