

# CAN VILA

## MENÚ TRITURAT DESEMBRE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

### PROPOSTES A CASA

				1 VERDURES ----- PEIX FRESC ----- IOGURT
4 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ----- TRUITA DE CARBASSÓ ----- FRUITA	5 CREMA DE PORROS ----- ARRÒS A LA CASSOLA AMB PEIX ----- FRUITA	6 ----- FESTIU -----	7 ----- FESTA -----	8 ----- FESTIU -----
11 VERDURES ----- MANDONGUILLES DE LLUÇ I CALAMAR ----- FRUITA	12 BROU VEGETAL I PASTA ----- WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES ----- FRUITA	13 CREMA DE CARBASSA ----- TRUITA DE PATATES ----- FRUITA	14 PATATA I COL-I-FLOR AMB XIPI-XIPI ----- LASSANYA VEGETAL AMB SOJA ----- FRUITA	15 MONGETES AMB HORTALISSES ----- BOTIFARRA DE PORC AL FORN ----- IOGURT
18 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES ----- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT ----- FRUITA	19 MONGETA I PATATA ----- TRUITA FANCESA ----- FRUITA	20 ESCUDELLA DE NADAL ----- POLLASTRE A LA CATALANA ----- IOGURT		

### Esmorzar

- Pa integral amb tomàquet i formatge tendre
- Got de llet amb cereals integrals
- Iogurt natural amb fruita fresca de temporada
- Torrades de pa integral amb oli d'oliva i pernil cuit
- Got de llet amb galetes i un plàtan

### Berenar

- Un formatge amb una poma
- Batut de llet, plàtan, avellanes i panses
- Torrada integral amb oli d'oliva i pera cuita per sobre
- Coca de pa i xocolata al 70% de cacau
- Entrepà integral de truita a la francesa

### Fem salut!

- Àpats amb aigua, la millor beguda
- Entrepans amb oli d'oliva verge extra
- La fruita seca: crua o torrada sense sal
- Fruites de temporada: raïm, préssec, nectarina, meló, pera poma, figues i plàtan
- Verdures de temporada: albergínia, carbassó, pastanaga, pebrot, mongeta verda, pebrot, cogombre, col i bròquil

S1

S2

S3

S4

S5