

# DESEMBRE 2024 - MENÚ BASAL LS TARRAGONA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS ● ----- TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I OLIVES ● ----- FRUITA DE TEMPORADA	3 BRÒQUIL AMB PATATES AL VAPOR ● ----- ESTOFAT DE GALL D'INDI ● ----- IOGURT	4 ESPIRALS AMB SALSA DE FORMATGE ● ----- FRICANDÓ DE VEDELLA ● ----- FRUITA DE TEMPORADA	5 <b>FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	6 <b>FESTIU</b>
9 MACARRONS A LA NAPOLITANA ● ----- HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ● ----- FRUITA DE TEMPORADA	10 PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL DOLÇ ● ----- TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ● ----- FRUITA DE TEMPORADA	11 ARRÒS DE PEIX ● ----- LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB SAMFAINA ● ----- FRUITA DE TEMPORADA	12 MONGETES BLANQUES ESTOFADES ● ----- PEIX FRESC DE TEMPORADA AMB TOMÀQUET AMANIT ● ----- FRUITA DE TEMPORADA	13 TRICOLOR DE VERDURES ● ----- CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB CEBA AL FORN I ARRÒS INTEGRAL ● ----- IOGURT
16 CIGRONS ESTOFATS AMB CARBASSÓ ● ----- CRESTES DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAMS ● ----- FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA ● ----- ESTOFAT DE PORC AMB PATATES ● ----- FRUITA DE TEMPORADA	18 TRINXAT DE COL I PATATA ● ----- MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSETA ● ----- IOGURT	19 SOPA DE NADAL ● ----- POLLASTRE A LA CATALANA ● ----- PERA EN EL SEU SUC	20 ARRÒS A LA MILANESA ● ----- TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO ● ----- FRUITA DE TEMPORADA
23 <b>VACANCES DE NADAL</b>	24 <b>VACANCES DE NADAL</b>	25 <b>VACANCES DE NADAL</b>	26 <b>VACANCES DE NADAL</b>	27 <b>VACANCES DE NADAL</b>

Tots els àpats s'acompanyen d'aigua i pa blanc o integral a escollir  
L'oli utilitzat per amanir és oli d'oliva verge  
El menú està adaptat als corresponents canvis per a l'alumnat amb al·lèrgies o intoleràncies alimentàries

Tots els menús de REVISA han estat elaborats per la Dietista-Nutricionista col·legiada Marta Bernal  
CAT001003

FRUITES DE TEMPORADA

AVIRAM I CARNES DE PROXIMITAT

PEIX FRESC 1 COP AL MES

350 - 400 Kcal ●  
300 - 350 Kcal ●  
250 - 300 Kcal ●