

# DESEMBRE 2020

## IES NARCÍS MONTURIOL

Els nostres proveïdors són de proximitat i serveixen productes de màxima qualitat

Introduïm menús basats 100% amb proteïna vegetal

### Dilluns

17

Arròs amb tomàquet  
Trita a la francesa amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

18

Llenties a la jardinera  
Bunyols de bacallà amb enciam i olives  
Fruita del temps

25

Verdura tricolor amb raig d'oli d'oliva  
Ous durs amb salsa de tomàquet i tonyina  
Fruita del temps

### Dimecres

13

Mongeta tendra amb patata  
Pit de pollastre amb samfaina  
logurt

20

Espirals a la carbonara  
Porcions de lluç amb ceba, all i patates al forn  
logurt

27

Brou de pollastre amb pistons  
Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada amb enciam i blat de moro  
logurt

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°1381. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

Ens basem amb les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya

