

ESCOLA BRESSOL LA PUPUT - BIGUES I RIELLS DEL FAI

DESEMBRE

CURS 2025-2026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Macarrons amb salsa de formatge i olives negres - Truita paisana s/xoriço - Amanida d'enciams - Fruita del temps	2 - Cigrons estofats amb patata i verdures - Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i orenga - Fruita del temps	3 - Arròs amb salsa de tomàquet - Peix de llotja (bacallà s/espines) - Amanida d'enciam i olives - logurt Natural	4 - Sopa vegetal amb meravella - Carn magra amb verduretes - Fruita del temps	5 - Crema de carbassa i porro - Vegenuggets fets a la cuina - Amanida d'enciam i poma ratllada - Fruita del temps
8 FESTA	9 - Espaguetis amb salsa napolitana - Truita de pastanaga i patates - Amanida d'enciams i naps ratllats - Fruita del temps	10 - Gratinat de bròquil, carbassa i patates - Pollastre a la llimona - Amanida d'enciams i pastanaga ratllada - logurt Natural	11 - Arròs 3 delícies (pastanaga, olives i truita) - Peix de llotja (lluç s/espines) - Amanida d'enciams - Fruita del temps	12 - Crema de lleties vermelles i porro - Pizza hortolana gratinada amb mozzarella - Fruita del temps
15 - Fideus a la cassola amb verdures de temporada - Truita de formatge - Amanida d'enciams i pastanaga ratllada - Fruita del temps	16 - Mongeta blanca guisada amb verdures - Gall dindi guisat amb xampinyons i cous cous - Fruita del temps	17 - Crema de verdures d'hivern - Carn magra arrebossada - Amanida d'enciams i poma ratllada - Fruita del temps	18 - Arròs guisat amb ceba i pastanaga - Peix de llotja (bacallà s/espines) - Amanida d'enciams i olives - logurt Natural	19 MENÚ DE NADAL - Sopa de nadal amb galets - Pollastre rostit amb salsa de pomes i prunes - Fruita del temps
22	23	24	25	26
29	30	31		

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. Les verdures i les fruites, la pasta, l'arròs, els làctics, els olis d'oliva i de gira-sol alt oleic, la vedella, els ous frescos i molts altres ingredients són ecològics. A més d'aquests productes ecològics, el 70% dels ingredients són de proximitat, i comprats directament als pages@s i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a www.ecomenja.com.

*** les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

Les hamburgueses de vedella i les mandonguilles de porc també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra o de porc i un 20% de carn de porc o vedella baixa en greixos, segons la recepta.