

Col·legi
Sagrada Família

COMESCOL
VALLÈS S.L.
SERVEI INTEGRAL A COL·LECTIVITATS

Desembre 2023

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Macarrons bio amb salsa siciliana Llom planxa amb amanida de blat de moro i pastanaga Fruita del temps
4 Arròs amb salsa bolonyesa Truita francesa amb formatge i amanida de pebrot amb cogombre Iogurt	5 Sopa de verdures amb cigrons Tires de bacallà orly amb amanida d'olives i espàrrecs Rodanxes de taronja amb un rajolí de mel	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 Espaguetis integrals amb salsa de tonyina Truita de pernil amb amanida de cogombre i olives negres Fruita del temps	12 Crema de carbassa, porro i moniato amb pernil Escalopa de gall dindi amb tomàquet amanit Fruita del temps	13 Patata, mongeta tendra i pastanaga amb ou dur Pizza casolana amb pernil i formatge Iogurt	14 Sopa de verdures amb mongetes Hamburguesa de verdures, quinoa, xia i pollastre amb amanida de pebrot i espàrrecs Fruita del temps	15 Arròs amb verdures i carn Filet de fletan al forn amb amanida de pastanaga i blat de moro Fruita del temps
18 Sopa nadalenca Contracuixa de pollastre planxa amb patates fregides Fruita del temps	19 Espirals vegetals amb sofregit de ceba i tomàquet Truita de patates amb amanida de poma i pastanaga Iogurt	20 Llenties estofades amb verdures Pit de gall dindi planxa amb amanida de tomàquet i olives Fruita del temps	Us desitgem	
27 un bon nadal i un bon any 2024				

ANOTACIONS

- Cuinem i amanim amb **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA**.
- **PA INTEGRAL** tres cops per setmana.
- Tots els dinars van acompanyats d'aigua **OSMOTITZADA**.
- Productes de **PROXIMITAT**: carns, fruites i hortalisses.
- Fruita **ECOLÒGICA**: poma (alguns dies aquest mes)
- Cuinem amb **SAL IODADA**.
- **OFERIM VARIETATS BIO I INTEGRALS**

Els menús han estat elaborats seguint la guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar, elaborada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya)