



### ESCOLA PERICOT - DESEMBRE 2018 - BASAL ECO

1

**dll** 3  
Arròs bullit eco amb salsa tomata r  
  
Llom de lluç planxa  
  
Enciam, blat de moro i soja  
Fruita

**dm** 4  
Cigrons, patata i espinacs bullit  
  
Pit de pollastre arrebossat  
  
Enciam, tomata, olives verdes  
Fruita

**dc** 5  
Fideuà  
(amb fumet de peix i sípia)  
Truita de pernil dolç  
  
Enciam, tomata i pastanaga ecològics  
Pa integral i fruita

**dj** 6  
  
**Festa**

**dv** 7  
  
**Festa**

2

**dll** 10  
Llenties guisades amb verdures  
(patata, pastanaga i pèsol)  
Croquetes de rostit vilanova  
  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
Fruita

**dm** 11  
Arròs eco amb verdures  
(carbassó, bolets i pastanaga)  
Filet abadejo al forn  
(amb ceba)  
  
Enciam, blat de moro i soja  
logurt cooperativa

**dc** 12  
Crema carbassa eco  
  
Hamburguesa vedella planxa  
(amb xampinyons)  
  
Enciam, tomata i pastanaga ecològics  
Pa integral i fruita

**dj** 13  
Macarrons integrals bolonyesa  
(carn de porc picada i tomata)  
Truita de carbassó  
  
Enciam, tomata, olives verdes  
Fruita

**dv** 14  
Patata, mongeta, pastanaga bullits  
  
Bacallà amb samfaina eco  
(ceba, pebrot, carbassó, albergínia i tomata)  
  
Enciam, pastanaga i olives verdes  
Pa integral i fruita eco

3

**dll** 17  
Espaguetis eco italiana  
(salsa tomata natural)  
Llom de lluç a la romana  
  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
Fruita

**dm** 18  
Crema de llegums eco  
(cigrons, patata, pastanaga i ceba)  
Pollastre planxa  
  
Enciam, tomata, olives verdes  
Fruita

**dc** 19  
Arròs quatre gustos.  
(pastanaga, pèsol, truita i blat moro)  
Caella guisada amb patates  
  
Enciam, tomata i pastanaga ecològics  
Pa integral i fruita eco

**dj** 20  
Mongeta seca bullida amb patata  
  
Truita de formatge  
  
Enciam, roure, tomata, espinacs i olives negres  
logurt natural

**dv** 21  
Sopa de galets de Nadal  
(brou de carn natural i galets)  
Patates vilanova  
(amb beixamel)  
  
Enciam, blat de moro i soja  
Pa integral, torró i refresc

4

**dll** 24

**dm** 25

**dc** 26

**dj** 27

**dv** 28

5

**dll** 31

**dm** 1

**dc** 2

**dj** 3

**dv** 4