



divulga la teua vida solidàriament  
 divulga la teua vida solidàriament  
 enrich your life by helping others

# DESEMBRE

La **fibra** és un nutrient d'origen vegetal essencial per al nostre organisme, forma part dels carbohidrats complexos que no poden ser digerits en el nostre aparell digestiu. La fibra augmenta la sensació de sacietat, ajuda a combatre el restrenyiment i redueix l'absorció del colesterol.



## Menú sense gluten ni lactosa

Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
	Sopa de galets (sense gluten) (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata)	Crema de carbassó i patata (sense lactis)
	Gall dindi a la jardinera amb amanida	Ou dur gratinats i amanida	Fricandó de porc amb tires de carbassó i amanida	Pollastre llimona amb herbes
	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
7	8	9	10	11
<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	Crema de pastanaga (sense lactis) (pastanaga, carbassa, patata i brou vegetal)	Arròs tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga)	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
		Pollastre al forn amb amanida	Lluç al forn amb graellada de verdures	Truita de patata amb amanida
		logurt sense lactosa	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
14	15	16	17	18
Crema de porro, carbassa i patata (sense lactis)	Fusilli (sense gluten) amb salsa napolitana (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba)	Pèsols amb pastanaga	Mongeta tendra amb patata
Pollastre a la caçadora amb amanida	Bacallà al forn amb amanida	Ous durs gratinats i amanida	Paella de marisc (calamar, sipia, musclos)	Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó)
Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat	logurt sense lactosa	Fruita de temporada/proximitat	Fruita de temporada/proximitat
21	22	23	24	25
<b>MENÚ DE NADAL</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>
Sopa amb brou de nadal i pasta (sense gluten)				
Pollastre a la catalana				
Postre de nadal				