

# 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 lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Dissabtes
	1	2	3	4
	Sopa de fideus (pastanaga, brou de pollastre, ceba) Gall dindi a la jardineria amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Llenties (ECO) casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó) Ou dur gratinats (sense lactosa) i amanida Fruita de temporada/proximitat	Menestra de verdures (pastanaga, carbassó, carbassa, patata) Fricandó de porc amb tires de carbassó i amanida Fruita de temporada/proximitat	Crema de carbassó i patata (sense lactis) Pollastre llimona amb herbes 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) Pollastre al forn amb amanida Iogurt soja o sense lactosa	Arròs integral tres delícies (pèsols, pernil de gall dindi i pastanaga) Tires de lluç casolanes amb graellada de verdures Fruita de temporada/proximitat	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet) Trita de patata amb amanida Fruita de temporada/proximitat
14	15	16	17	18
Crema de porro, carbassa i patata (sense lactis) Pollastre a la caçadora amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Fusilli amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Bacallà al forn amb amanida Fruita de temporada/proximitat	Llenties estofades amb verdures (ECO) (carbassó, pastanaga i ceba) Ous durs gratinats i amanida (sense lactosa) Iogurt soja o sense lactosa	Pèsols amb pastanaga Paella de marisc (calamar, sipia, musclos) Fruita de temporada/proximitat	Mongeta tendra amb patata Guisat de cigrons amb verdures (pebrot, ceba, pastanaga i carbassó) Fruita de temporada/proximitat
21	22	23	24	25
<b>MENÚ DE NADAL</b> Sopa de nadal amb galets Pollastre a la catalana Postre de nadal	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>	<b>VACANCES</b>