






Menús diciembre 2021

ECO 29	30	1	ECO 2	sin carne  3	ECO
brócoli salteado con cebolla macarrones bio con boloñesa (tomate y carne) ruedas de zanahoria al vapor ensalada variada yogur	patatas guisadas con verduras libritos de pavo y queso con pisto de berenjena ensalada variada fruta	crema de calabaza bistec de ternera de "La Garrotxa" con alcachofas salteadas ensalada variada fruta	arroz integral con ratatouille pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) con guisantes bio salteados ensalada variada queso	judías verdes bio salteadas con zanahoria y cebolla tortilla de patata con calabacín gratin ensalada variada fruta	
6	7	8	9	sin carne  10	ECO
			patatas con salsa brava pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) y berenjenas con tomate ensalada variada fruta	sopa de hortalizas y legumbres bio pizza margarita con champiñones y hortalizas ensalada variada yogur	
ECO 13	14	ECO 15	ECO 16	sin carne  17	
menestra de verduras albóndigas de carne de "La Garrotxa" con sémola integral bio ensalada variada fruta	crema de coliflor pollo guisado con salsa de zanahoria y patatas al vapor ensalada variada queso	acelgas salteadas con zanahoria fideos bio con calamar, pescado y hortalizas "fideuà" ensalada variada fruta	espirales bio con hortalizas pescado del día según mercado (merluza, salmón o bacalao) y manzana al horno ensalada variada yogur	arroz integral con salsa de tomate tortilla francesa con champiñones y zanahoria ensalada variada fruta	
ECO 20	ECO Menú de Navidad 	22	23	24	
judías verdes y blancas salteadas redondo de ternera de "La Garrotxa" con arroz bio criollo ensalada variada fruta	sopa de galets bio pollo al horno con prunes, pinyons, orejones y patatas fritas ensalada con salmón y langostinos pastel de Navidad y refrescos	ensalada de croutons et fromage canelones de carne con bechamel y pisto de berenjenas ensalada variada yogur	 COOPERATIVA DE LA VALL D'EN BAS  