



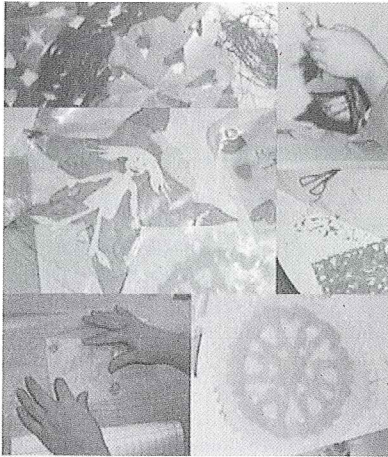
					<p><b>Divendres 8</b> Espirals al pesto</p> <p>Calamars arrebossats / Tofu arrebossat</p> <p>Fruita natural</p>
					<p><b>Dilluns 11</b> Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Bacallà amb ceba / Tofu amb ceba</p> <p>Fruita seca</p>
<p><b>Dilluns 18</b> Arròs blanc a la cassola</p> <p>Filet de panga al forn amb patates i ceba / Tofu al forn amb patates i ceba</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimarts 19</b> Coliflor i patata</p> <p>Estofat de gall dindi / Estofat de seitan</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimecres 20</b> Crema de verdures</p> <p>Mandonguilles de vedella amb suquet / Croquetes de llegum i bolets</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dijous 21</b> Mongeta blanca estofada</p> <p>Pollastre al forn amb ceba / Tofu al forn amb ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p><b>Divendres 22</b> Macarrons gratinats</p> <p>Llibrets de llom / Llibrets de seitan</p> <p>Pinya amb el seu suc</p>	
<p><b>Dilluns 25</b> Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Cues de rap al forn amb ceba / Tofu al forn amb ceba</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimarts 26</b> Mongeta verda, patata i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet i ceba / Tempeh al forn</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dimecres 27</b> Brou vegetal amb sèmola</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa / Hamburguesa de llegum i bolets</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Dijous 28</b> Cigrons estofats</p> <p>Pit de gall dindi arrebossat / Tofu arrebossat</p> <p>Fruita natural</p>	<p><b>Divendres 29</b> Espirals amb tomàquet i formatge</p> <p>Llom a la planxa / Seitan a la planxa</p> <p>Pa de pessic casolà</p>	

**Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:**

- La majoria de la fruita, patata, ceba, all, nap, pastanaga, arròs carbassa i llegums són ECOLÒGICS.
- La pasta, el sucre integral i la pinya són de COMERÇ JUST.
- Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
- Oferim sucre integral de canya amb els iogurts naturals.



## Manualitats nadalenques



### Mandales de finestra

**Material** | paper de seda de colors, paper transparent de colors i altres papers que cregueu que us poden agradar, és interessant que siguin translúcids, tisores, cola, paper plastificat "aironfix", fil i cinta adhesiva.

**Elaboració** | Es tracta de fer una blonda de les que fan servir per fer pastissos (un paper quadrat el plegarem primer per la meitat i un altre cop per la meitat. Un cop plegat el subjectem pel vèrtex que no té les puntes obertes i tallem pels quatre costats fent diferents mitges figures, mitja rodona, mig quadrat... si volem que a l'obrir tingui una forma rodona, subjectant pel vèrtex de paper tancat, hem de retallar la forma arrodonida d'un quart de cercle, ta-

llant l'angle oposat al vèrtex que subjectem). Cada blonda que retallem la podem sobreposar a una altra i a altres formes de paper o escrits. Un cop hem fet la composició de blondes, les posarem a sobre del paper plastificat de manera que ens quedi la blonda plastificada pels dos costats. Amb una agulla enfilada amb fil farem un forat i amb cinta adhesiva enganxarem un cap a la mandala i l'altre cap a la finestra.

### Pessebre

**Material** | paper d'embalar, tisores, colors, ceres, pintura, vernís, purpurina, velcro amb adhesiu a les dues cares.

**Elaboració** | Dibuixarem els personatges que vulguem fer-hi aparèixer, els retallarem i els plastificarem per les dues cares, un cop plastificats els tornarem a retallar deixant una mica de plàstic al voltant. Tallarem trossets de velcro suau i els enganxarem al darrera de cada figura, guardarem els trossets de velcro que punxen per enganxar-los al decorat un cop estigui fet.

Per fer el decorat tallarem paper d'embalar tant gran com la paret on vulguem posar el pessebre, amb ceres farem un esbós del dibuix i pintarem amb pintura el mural, si fem servir aquarel·la hem de posar molta pintura però podrem barrejar molt fàcilment els colors amb les mans aconseguint un efecte molt bonic de fons. Amb la tempera també ho podeu provar però us quedaran unes mans molt més empastifades.

Un cop seca la pintura amb ceres hi podeu dibuixar elements més definits, arbres, un hort, un camí, un pont, la neus i els estels del cel..., un cop acabat hi podem escampar purpurina als llocs on vulguem i després ho vernissem doncs això li donarà més consistència al paper.

Ho penjarem a la paret amb cinta adhesiva de pintor per tal de no fer malbé la paret. Un cop penjat és quan hem de decidir on posem els trossets de velcro que punxa doncs allí serà on s'hi enganxaran els personatges.

Quan ho tingueu tot enganxat podeu començar a jugar-hi, penseu que sempre hi podeu afegir personatges!

