

Menú Basal

Febrer'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucut: CAT000701

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna i olives Llenties estofades amb verdures Fruita fresca	Vichisoise (crema de porro) amb crostons de pa Bacallà al forn amb ceba confitada i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam Fruita fresca	Arròs integral cremós de carbassa Llom rostit amb salsa de poma i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Iogurt natural	Espaguetis a la carbonara de xampinyons Trita de carbassa i ceba i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i sèsam Fruita fresca	Patata i bleda saltejat Pollastre arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Patata amb bròquil Ou al forn amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Arròs integral saltejat amb ceba, pastanaga i xampinyons Lluç al forn amb porro i tomàquet Fruita fresca	Crema de pastanaga Fideus a la cassola amb conill i amanida d'enciam, remolatxa i pipes Iogurt natural	Mongetes seques sortint de l'olla Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca	Sopa de galets Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda, api i pipes Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Cintes amb tomàquet Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i iogurt natural	Menú filipí Kaldereta filipina (estofat de vedella amb salsa de tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i olives verdes) i arròs integral bullit Amanida de fruita a la filipina	Cigrons estofats amb espinacs Lluç a la romana i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Per Dijous Gras botifarra menjaràs! Patata amb coliflor i beixamel Trita de botifarra d'ou i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita fresca	Sopa de fideus Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
FESTIU	Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, api, ou dur i pipes Macarrons a la bolonyesa de llenties (i formatge ratllat) Fruita fresca	Trinxat de col i patata a l'allet Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i api Iogurt natural	Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Peix fresc i amanida d'enciam, tomàquet i pipes Fruita fresca	Espirals amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

**La fruita fresca que no falti!
Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi**



Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola

Febrer 2020



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Sopa de fajol i verdures Ou passat per aigua i amanida d'endívia, taronja i olives negres Iogurt natural amb pinyons torrats	Arròs Amanida Llegum Lacti	Mill Verdura Peix blanc Fruita	Moniato Verdura Peix blau Fruita	Sopa de pistons integrals i cigrons Remenat d'ou amb espinacs i amanida de pastanaga ratllada Iogurt natural amb avellana picada

Setmana 2

Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Pasta Amanida Peix Lacti	Moniato Amanida Ou Lacti	Arròs integral saltat amb bledes Gall de sant pere a la planxa Mandarina	Polenta Verdura Llegum Fruita	Patata Verdura Ou Fruita

Setmana 3

Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Fajol Verdura Ou Fruita	Moniato al forn a daus Musclos al vapor i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda i ametlla Caqui	Arròs Amanida Ou Fruita	Pasta Amanida Peix Lacti	Crema de verdures (aprofiteu les que tingueu per la nevera) i patata Paté de lleties i nous amb bastonets de pastanaga i api Macedònia de fruita

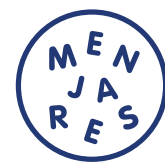
Setmana 4

Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
FESTIU	Moniato Verdura Peix Fruita	Sopa de pistons i verdures Trita a la francesa i amanida d'endívia, pastanaga i poma Iogurt amb un xic de pera i canyella	Patata Verdura Ou Fruita	Minipizza de polenta amb verdures i formatge Vaset d'humus amb bastonets d'endívia i pastanaga Iogurt natural amb un xic de mel

Per tal que l'alimentació del vostre fill o filla sigui ben equilibrada i variada és important saber què ha dinat i complementar-ho amb el sopar a casa. Per ajudar-vos us informem de quins aliments hauria de tenir el sopar i us suggerim alguns plats. Esperem que us sigui útil i que us animeu a tastar de les propostes de plats! **En carbassa, farinacis i feculents:** blat, arròs, mill, fajol, polenta, patata, moniato. **En verd:** verdures, hortalisses i fruita. **En vermell,** aliments proteics: llegum, ou, peix, fruita seca i llavors i carn. **En blau,** lactis: iogurt, mató, formatge, llet.

Menú sense gluten

Febrer'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 3

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauana i olives
Llenties estofades amb verdures
Fruita fresca

Dimarts 4

Vichisoise (crema de porro) **amb crostons de pa**
Bacallà al forn amb ceba confitada i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 5

Arròs integral cremós de carbassa
Llom rostit amb salsa de poma i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Dijous 6

Espaguetis a la carbonara de xampinyons
Trita de carbassa i ceba i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i sèsam
Fruita fresca

Divendres 7

Patata i bleda saltejat
Pollastre **arrebossat** i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 10

Patata amb bròquil
Ou al forn amb tomàquet i **beixamel** i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 11

Arròs integral saltejat amb ceba, pastanaga i xampinyons
Lluç al forn amb porro i tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 12

Crema de pastanaga
Fideus a la cassola amb conill i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Iogurt natural

Dijous 13

Mongetes seques sortint de l'olla
Peix fresc a l'**andalusa** i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 14

Sopa de **galets**
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda, api i pipes
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17

Cintes amb tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i iogurt natural

Dimarts 18

Menú filipí
Kaldereta filipina (estofat de vedella amb salsa de tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i olives verdes) i arròs integral bullit
Amanida de fruita a la filipina

Dimecres 19

Cigrons estofats amb espinacs
Lluç a la **romana** i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 20

Per Dijous Gras botifarra menjaràs!
Patata amb coliflor i **beixamel**
Trita de botifarra d'ou i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 21

Sopa de **fideus**
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24

FESTIU

Dimarts 25

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, api, ou dur i pipes
Macarrons a la bolonyesa de llenties (i formatge ratllat)
Fruita fresca

Dimecres 26

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i api
Iogurt natural

Dijous 27

Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Peix fresc i amanida d'enciam, tomàquet i pipes
Fruita fresca

Divendres 28

Espirals amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense lactis

Febrer'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuca: CAT000701

Dilluns 3

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna i olives
Llenties estofades amb verdures
Fruita fresca

Dimarts 4

Vichisoise (crema de porro **sense lactis**) amb crostons de pa
Bacallà al forn amb ceba confitada i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 5

Arròs integral cremós de carbassa
Llom rostit amb salsa de poma i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt de soja

Dijous 6

Espaguetis a la carbonara de xampinyons (**sense lactis**)
Trita de carbassa i ceba i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i sèsam
Fruita fresca

Divendres 7

Patata i bleda saltejat
Pollastre arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 10

Patata amb bròquil
Ou al forn amb tomàquet i **beixamel** i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 11

Arròs integral saltejat amb ceba, pastanaga i xampinyons
Lluç al forn amb porro i tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 12

Crema de pastanaga (**sense lactis**)
Fideus a la cassola amb conill i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Iogurt de soja

Dijous 13

Mongetes seques sortint de l'olla
Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 14

Sopa de galets
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda, api i pipes
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17

Cintes amb tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i **Iogurt de soja**

Dimarts 18

Menú filipí
Kaldereta filipina (estofat de vedella amb salsa de tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i olives verdes) i arròs integral bullit
Amanida de fruita a la **filipina**

Dimecres 19

Cigrons estofats amb espinacs
Lluç a la romana i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 20

Per Dijous Gras botifarra menjaràs!
Patata amb coliflor i **beixamel**
Trita de botifarra d'ou i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 21

Sopa de fideus
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24

FESTIU

Dimarts 25

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, api, ou dur i pipes
Macarrons a la bolonyesa de llenties (i formatge ratllat)
Fruita fresca

Dimecres 26

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i api
Iogurt de soja

Dijous 27

Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Peix fresc i amanida d'enciam, tomàquet i pipes
Fruita fresca

Divendres 28

Espirals amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

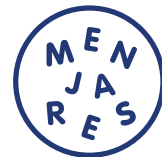
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense peix

Febrer'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuacat: CAT000701

Dilluns 3

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, **formatge** i olives
Llenties estofades amb verdures
Fruita fresca

Dimarts 4

Vichisoise (crema de porro) amb crostons de pa
Truita de ceba confitada i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 5

Arròs integral cremós de carbassa
Llom rostit amb salsa de poma i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Dijous 6

Espaguetis a la carbonara de xampinyons
Truita de carbassa i ceba i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i sèsam
Fruita fresca

Divendres 7

Patata i bleda saltejat
Pollastre arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 10

Patata amb bròquil
Ou al forn amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 11

Arròs integral saltejat amb ceba, pastanaga i xampinyons
Gall dindi al forn amb porro i tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 12

Crema de pastanaga
Fideus a la cassola amb conill i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Iogurt natural

Dijous 13

Mongetes seques sortint de l'olla
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 14

Sopa de galets
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda, api i pipes
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17

Cintes amb tomàquet
Remenat d'ou i amanida d'enciam, pastanaga i iogurt natural

Dimarts 18

Menú filipi
Kaldereta filipina (estofat de vedella amb salsa de tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i olives verdes) i arròs integral bullit
Amanida de fruita a la filipina

Dimecres 19

Cigrons estofats amb espinacs
Gall dindi a la romana i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 20

Per Dijous Gras botifarra menjaràs!
Patata amb coliflor i beixamel
Truita de botifarra d'ou i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 21

Sopa de fideus
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24

FESTIU

Dimarts 25

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, api, ou dur i pipes
Macarrons a la bolonyesa de llenties (i formatge ratllat)
Fruita fresca

Dimecres 26

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i api
Iogurt natural

Dijous 27

Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Truita a la francesa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes
Fruita fresca

Divendres 28

Espirals amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

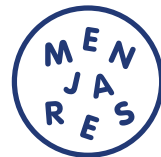
La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense ou

Febrer'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuca: CAT000701

Dilluns 3

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna i olives
Llenties estofades amb verdures
Fruita fresca

Dimarts 4

Vichisoise (crema de porro) amb crostons de pa
Bacallà al forn amb ceba confitada i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 5

Arròs integral cremós de carbassa
Llom rostit amb salsa de poma i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Dijous 6

Espaguetis a la carbonara de xampinyons
Truita amb farina de cigró de carbassa i ceba i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i sèsam
Fruita fresca

Divendres 7

Patata i bleda saltejat
Pollastre **arrebossat** i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 10

Patata amb bròquil
Gall dindi amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 11

Arròs integral saltejat amb ceba, pastanaga i xampinyons
Lluç al forn amb porro i tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 12

Crema de pastanaga
Fideus a la cassola amb conill i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Iogurt natural

Dijous 13

Mongetes seques sortint de l'olla
Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 14

Sopa de galets
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda, api i pipes
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17

Cintes amb tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i iogurt natural

Dimarts 18

Menú filipí
Kaldereta filipina (estofat de vedella amb salsa de tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i olives verdes) i arròs integral bullit
Amanida de fruita a la filipina

Dimecres 19

Cigrons estofats amb espinacs
Lluç a la romana i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 20

Per Dijous Gras botifarra menjaràs!
Patata amb coliflor i beixamel
Truita amb farina de cigró de verdures i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 21

Sopa de fideus
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24

FESTIU

Dimarts 25

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, api, **formatge** i pipes
Macarrons a la bolonyesa de llenties (i formatge ratllat)
Fruita fresca

Dimecres 26

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i api
Iogurt natural

Dijous 27

Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Peix fresc i amanida d'enciam, tomàquet i pipes
Fruita fresca

Divendres 28

Espirals amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense porc

Febrer'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 3

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna i olives
Llenties estofades amb verdures
Fruita fresca

Dimarts 4

Vichisoise (crema de porro) amb crostons de pa
Bacallà al forn amb ceba confitada i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 5

Arròs integral cremós de carbassa
LLuç al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural
estofades amb verdures

Dijous 6

Espaguetis a la carbonara de xampinyons
Truita de carbassa i ceba i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i sèsam
Fruita fresca

Divendres 7

Patata i bleda saltejat
Pollastre arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 10

Patata amb bròquil
Ou al forn amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 11

Arròs integral saltejat amb ceba, pastanaga i xampinyons
Lluç al forn amb porro i tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 12

Crema de pastanaga
Fideus a la cassola amb conill i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Iogurt natural

Dijous 13

Mongetes seques sortint de l'olla
Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 14

Sopa de galets
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda, api i pipes
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17

Cintes amb tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i iogurt natural

Dimarts 18

Menú filipí
Kaldereta filipina (estofat de vedella amb salsa de tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i olives verdes) i arròs integral bullit
Amanida de fruita a la filipina

Dimecres 19

Cigrons estofats amb espinacs
Lluç a la romana i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 20

Per Dijous Gras botifarra menjaràs!
Patata amb coliflor i beixamel
Truita a la francesa i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 21

Sopa de fideus
Pollastre a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24

FESTIU

Dimarts 25

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, api, ou dur i pipes
Macarrons a la bolonyesa de llenties (i formatge ratllat)
Fruita fresca

Dimecres 26

Trinxat de col i patata a l'allet
Pollastre a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i api
Iogurt natural

Dijous 27

Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Peix fresc i amanida d'enciam, tomàquet i pipes
Fruita fresca

Divendres 28

Espirals amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga
Gall dindi a daus marinat i al forn i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú sense carn

Febrer'20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuacat: CAT000701

Dilluns 3

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna i olives
Llenties estofades amb verdures
Fruita fresca

Dimarts 4

Vichisoise (crema de porro) amb crostons de pa
Bacallà al forn amb ceba confitada i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 5

Arròs integral cremós de carbassa
LLuç al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

estofades amb verdures

Dijous 6

Espaguetis a la carbonara de xampinyons
Trita de carbassa i ceba i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i sèsam
Fruita fresca

Divendres 7

Patata i bleda saltejat
Seità arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 10

Patata amb bròquil
Ou al forn amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 11

Arròs integral saltejat amb ceba, pastanaga i xampinyons
Lluç al forn amb porro i tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 12

Crema de pastanaga
Fideus a la cassola amb conill i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Iogurt natural

Dijous 13

Mongetes seques sortint de l'olla
Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 14

Sopa de galets
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda, api i pipes
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17

Cintes amb tomàquet
Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i iogurt natural

Dimarts 18

Menú filipí
Kaldereta filipina vegetariana (estofat de llenties amb salsa de tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i olives verdes) i arròs integral bullit
Amanida de fruita a la filipina

Dimecres 19

Cigrons estofats amb espinacs
Lluç a la romana i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 20

Per Dijous Gras botifarra menjarà!
Patata amb coliflor i beixamel
Trita a la francesa i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 21

Sopa de fideus
Tofu a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24

FESTIU

Dimarts 25

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, api, ou dur i pipes
Macarrons a la bolonyesa de llenties (i formatge ratllat)
Fruita fresca

Dimecres 26

Trinxat de col i patata a l'allet
Saltejat de mongetes seques i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i api
Iogurt natural

Dijous 27

Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Peix fresc i amanida d'enciam, tomàquet i pipes
Fruita fresca

Divendres 28

Espirals amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga
Trita a la francesa i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi



Menú vegetarià

Febrer '20



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb n.º de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 3

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna i olives
Llenties estofades amb verdures
Fruita fresca

Dimarts 4

Vichisoise (crema de porro) amb crostons de pa
Truita amb ceba confitada i amanida d'enciam, remolatxa i sèsam
Fruita fresca

Dimecres 5

Arròs integral cremós de carbassa
LLuç al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats
Iogurt natural

Dijous 6

Espaguetis a la carbonara de xampinyons
Truita de carbassa i ceba i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i sèsam
Fruita fresca

Divendres 7

Patata i bleda saltejat
Seità arrebossat i amanida d'enciam, pastanaga i pipes
Fruita fresca

estofades amb verdures

Setmana 2

Dilluns 10

Patata amb bròquil
Ou al forn amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 11

Arròs integral saltejat amb ceba, pastanaga i xampinyons
Estofat de cigrons amb porro i tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 12

Crema de pastanaga
Fideus a la cassola amb llenties i amanida d'enciam, remolatxa i pipes
Iogurt natural

Dijous 13

Mongetes seques sortint de l'olla
Truita de formatge i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Divendres 14

Sopa de galets
Tofu al forn i amanida d'enciam, pastanaga, col llombarda, api i pipes
Fruita fresca

Setmana 3

Dilluns 17

Cintes amb tomàquet
Remenat d'ou i amanida d'enciam, pastanaga i Iogurt natural

Dimarts 18

Menú filipí
Kaldereta filipina vegetariana (estofat de llenties amb salsa de tomàquet, patata, pastanaga, pebrot i olives verdes) i arròs integral bullit
Amanida de fruita a la filipina

Dimecres 19

Cigrons estofats amb espinacs
Seità a la romana i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Dijous 20

Per Dijous Gras botifarra menjaràs!
Patata amb coliflor i beixamel
Truita a la francesa i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga
Fruita fresca

Divendres 21

Sopa de fideus
Tofu a l'allet i amanida d'enciam, pastanaga i col llombarda
Fruita fresca

Setmana 4

Dilluns 24

FESTIU

Dimarts 25

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, api, ou dur i pipes
Macarrons a la bolonyesa de llenties (i formatge ratllat)
Fruita fresca

Dimecres 26

Trinxat de col i patata a l'allet
Saltejat de mongetes seques i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i api
Iogurt natural

Dijous 27

Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Humus amb bastonets de pa i amanida d'enciam, tomàquet i pipes
Fruita fresca

Divendres 28

Espirals amb sofregit de tomàquet, remolatxa i pastanaga
Truita a la francesa i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam
Fruita fresca



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

Les verdures podran patir canvis segons la disponibilitat de les collites.

La fruita fresca que no falti!

Aquest mes: poma, plàtan, mandarina, pera, taronja i kiwi

