

# Escola Charlie Rivel **Febrer 2016**

Aliment 

## Dilluns

**1** Mongeta blanca estofada amb verduretes  
Botifarra de pagès amb amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

## Dimarts

**2** Crema de pastanaga  
Escalopa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i soja  
Fruita del Temps

## Dimecres

**3** Arròs amb tomàquet sofregit casolà  
Filet de lluç al forn amb patates panadera  
Fruita del Temps

## Dijous

**4** Sopa de pistons  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
Làctic

## Divendres

**5** Espirals a la carbonara  
Pollastre al forn amb xips  
Fruita del temps

**8** Lenties estofades amb verduretes  
Filet de tilapia al forn amb panaderes  
Fruita del Temps

**9** Crema de carbasso  
Canelons gratinats  
Fruita del Temps

**10** Arròs casolà  
Truita francesa amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del Temps

**11** Patates estofades  
Pollastre al forn amb amanida  
Làctic

**12** Espaguetis a la Napolitana  
Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**15** Patata i mongeta tendra  
Mandonguilles a la jardinera (pastanaga i pèsols)  
Fruita del temps

**16** Cigrons estofats amb verduretes  
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

**17** Arròs amb tomàquet sofregit casolà  
Pollastre al forn amb amanida  
Fruita del temps

**18** Sopa de galets  
Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga  
Làctic

**19** Fideus casolans  
Peix al forn amb salseta  
Fruita del Temps

**22** Mongeta blanca estofada amb verduretes  
Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam i olives  
Fruita del temps

**23** Espinacs a la crema  
Estofat de carn a la jardinera  
Fruita del temps

**24** Macarrons a la bolonyesa  
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita del temps

**25** Patates estofades amb verduretes  
Truita francesa amb amanida d'enciam i olives  
Làctic

**26** Sopa de brou  
Pollastre amb samfaina  
Fruita del Temps

**29** Mongeta saltejada  
Calamars a la mediterrània  
Fruita del temps



Les fruites del temps són : pera,  
plàtan, poma, mandarines, maduixes,  
meló, síndria,....(segons temporada)

Menús Revisats Dietètica i Nutricionalment  
pel Cesnut

[www.cesnut.com](http://www.cesnut.com)

Roser Montané Número col. 0681

si dinem ... podem sopar...

Legums, fècules o cereals	→	Verdures cuites o hortalisses crues
Verdures	→	Fècules o cereals
Ous	→	Carn o peix
Carns	→	Ous o peix
Peix	→	Carn o ous
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita