

Febrer curt, amb vint-i-vuit dies se'n surt.

Guarda llenya al llenyer
per quan arribi el febrer
i abriga't bé.

El febrer, com tots els mesos d'hivern,
és un bon mes per a les verdures
i els cítrics estan
en el seu millor moment,
també pots començar a gaudir
de les primeres maduixes,
que inicien l'arribada tímida
de la primavera.

Sol de febrer mai dura un dia sencer.

L'11 de febrer tindrem
Dijous gras o dijous llarder,
també conegut com 'el dia de la truita',
on és costum menjar-la
amb botifarra d'ou.

L'endemà gaudirem del menú
de carnaval.

I per a Sant Valentí,
l'ametller a florir.



VEGÀ



<p>Dilluns 1</p> <p>(*) Arròs amb porro i carbassa</p> <p>(*) Seità amb verdures</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 2</p> <p>(*) Brócoli amb patata</p> <p>(*) Mongetes blanques amb verdures (ceba, pastanaga, pebrotverd i vermell)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 3</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>(*) Tofu amb verdures (ceba, pastanaga, albergínia i mongeta verda)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dijous 4</p> <p>(*) Fideus sense ou a la cassola amb verdures (tomàquet, ceba pebrot verd i vermell)</p> <p>(*) Seità amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Divendres 5</p> <p>Coliflor amb patata</p> <p>(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)</p> <p>(*) logurt de soia</p>
<p>Dilluns 8</p> <p>(*) Arròs amb tomàquet</p> <p>(*) Estofat de tofu amb pèsols i pastanaga</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 9</p> <p>(*) Sopa vegetal amb pasta sense ou</p> <p>(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 10</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>(*) Seità amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dijous 11</p> <p><u>DIJOURS GRAS</u></p> <p>(*) Pasta sense ou bullida amb oli i orenga</p> <p>Cigrons amb tomàquet i ceba</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Divendres 12</p> <p><u>CARNAVAL</u></p> <p>Crema de carbassó</p> <p>(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>(*) logurt de soia</p>
<p>Dilluns 15</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 16</p> <p>(*) Puré de patates</p> <p>(*) Tofu amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 17</p> <p><u>DIMECRES DE CENDRA</u></p> <p>(*) Arròs amb tomàquet</p> <p>(*) Hamburguesa vegetal amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dijous 18</p> <p>(*) Crema de pastanaga</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures (carbassó i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Divendres 19</p> <p>(*) Macarrons sense ou amb tomàquet i orenga</p> <p>(*) Seità amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>(*) logurt de soia</p>
<p>Dilluns 22</p> <p>(*) Minestra de verdures</p> <p>(*) Tofu amb paella de verdures (pebrot, pastanaga, carbassó i ceba)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimarts 23</p> <p>(*) Crema de patata</p> <p>Llenties amb verdures (carbassó i pastanaga)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dimecres 24</p> <p>(*) Pasta sense ou saltada amb verdures (ceba, pastanaga, albergínia i mongetaverda)</p> <p>(*) Seità amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot vermell, pebrot verd i ceba)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Dijous 25</p> <p>Tricolor de verdures (patata, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>(*) Hamburguesa vegetal amb xampinyons</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Divendres 26</p> <p>(*) Arròs blanc</p> <p>Cigrons amb espinacs</p> <p>(*) logurt de soia</p>