

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8.Amanida variada cogombre i blat de moro Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal (soja) i formatge rallat Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, lactosa, f.secs</i>	9.Fesols amb olivada kalamata Truita de carbassó i amanida variada Fruita del temps <i>Alteracions: ou, llegums</i>	10.Amanida russa(maionesa opcional) Lluç al forn amb ceba, porro i pebrot verd saltejat Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix</i>	11. La Diada
14. Amanida de pasta amb gambes, olives negres, blat i fornatge fresc. Hamburguesa vegetal amb ceba juliana Fruita del temps <i>Alt: ou, gluten, marisc, lactosa</i>	*15.Coliflor i cigrons gratinat amb formatge Mandonguilles de magra amb sofregit de tomàquet casolà Làctic/Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, llegums</i>	16.Arròs integral saltejat amb bròquil, pastanaga i pèsols Ou dur amb sofregit de tomàquet, gratinats i <i>amanida variada</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa</i>	17.Llenties amb cogombre, blat de moro i oli de sèsam. Bacalla amb samfaina Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, peix i sèsam</i>	18.Gaspaxo (opcional) Parmentier patata Contracuixa pollastre a la planxa Fruita del temps <i>Alteracions:</i>
21.Empedrat amb, cogombra, tonyina, ceba tendra opcional i olivada Calamar romana acompanyat d' <i>amanida variada</i> Fruita del temps <i>Alteracions: Llegum, peix, marisc, gluten</i>	22.Llenties amb oli de mostassa Remenat de xampinyons i <i>amanida variada</i> Làctic/Fruita del temps <i>Alteracions: ou, llegums, lactosa, bolets</i>	23.Mongeta tendra al vapor amb carbassa i salsa romesco casolana Gall d'indi al forn amb ceba, pastanaga i carbassó Fruita del temps <i>Alteracions: Gluten, fruits secs</i>	*24. LA MERCE	25. Amanida variada, olives i blat de moro Fideus a la cassola amb pollastre i bolets Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, bolets</i>
28.Crema freda de carbassó Lluç al forn amb all i julivert i daus de patata acompanyat d' <i>amanida variada</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix</i>	29.Llaçets de verdures, xerris i salsa pesto. Pernilets de pollastre amb poma al forn i amanida variada Làctic/fruïta temps <i>Alteracions: lactosa, Fruits secs, gluten, ou</i>	30. Amanida variada, olives i blat de moro Arròs a la cassola amb peix, marisc i pèsols Fruita del temps <i>Alteracions: peix, marisc</i>	1.Amanida variada. Fesols amanits amb oli d'oliva verge Truita de patates i ceba Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, ou</i>	2.Tabulé(cogombre, pastanaga i olivada negra) Falafel al forn amb salsa de iogurt Fruita del temps <i>Alteracions: gluten, llegum, lactosa</i>

Plats complets per créixer forts.

Si el cuiner ha preparat...

Les famílies poden preparar per sopar...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata	Verdures (saltjeades, forn, bullides, cremes)
Verdures	Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata
Carn	Peix, ou, llegum o proteïna vegetal
Peix	Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura
Ou	Peix, carn, llegum, proteïna vegetal
Fruita / Làctic	Fruita, làctic natural

Aquest mes, a l'escola mengem de tot i ben equilibrat

Cada dia, el temps de dinar a l'escola és un moment per compartir i cuidar-se.

El menú del mes acompanya els infants amb plats pensats per al seu dia a dia.

Els àpats combinen aliments diversos que aporten energia i varietat.

Les verdures, els cereals i els llegums formen la base dels plats.

El peix, la carn i els ous completen els menús amb aliments necessaris per créixer.

La fruita tanca els àpats de manera senzilla i saludable.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5.Amanida variada, blat de moro i cogombre Tallarines amb salsa formatge parmesà Fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa, gluten</i>	6. Vichyssoise freda Remenat de tonyina i alls tendres Làctic/fruita temps <i>Alteracions: ou, lactosa, peix</i>	*7.Arròs integral tres delícies Calamars amb ceba i tomàquet Fruita del temps <i>Alteracions: ou, marisc, lactosa</i>	8.Llenties amb oli de mostassa Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llorer, amanida variada Fruita del temps <i>Alteracions: llegums</i>	9.Blat tendre amb cogombre, olives i oli de fruits secs Abadejo arrebossat Fruita del temps <i>Alteracions: peix, fruits secs, gluten. ou</i>
12. DIA NACIONAL	*13.Amanida variada. Meló amb pernil Fideuà (i all i oli opcional) Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, marisc, gluten</i>	14.Patata trencada al forn amb ou dur i picada Gall d'indi al forn amb prunes i carbassó Fruita variada <i>Alteracions: ou</i>	15.Humus de cigrons i bastonets de pa. Truita de carbassó Fruita del temps <i>Alteracions: Ou, gluten, llegums</i>	16. Gaspaxo (opcional) Bròquil al vapor i oli d'oliva Tonyina confitada amb ceba i soja Fruita del temps <i>Alteracions: Peix, Gluten,</i>
*19.Amanida variada cogombre i blat de moro Macarrons integrals amb bolonyesa tradicional Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten</i>	20.Patates i bledes vapor amb oli d'oliva Contra cuixa de pollastre a la planxa Làctic/fruita temps <i>Alteracions: lactosa</i>	21.Arròs pilaff amb hortalisses Hamburguesa vegetal amb ceba juliana i amanida variada Fruita del temps <i>Alteracions:</i>	22.Crema de carbassa i pipes torrades Truita d'espínacs i amanida variada Fruita del temps <i>Alteracions: fruits secs, ou</i>	23.Fesols estofats amb hortalisses (nap, pastanaga, carbassó, ceba, porro, xirivia, api) Lluç al forn amb patata fornera i porro Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, peix</i>
26.Crema de carxofes fresques i escalivades Espaguetis integrals amb tomàquet i bolets Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten i bolets</i>	27.Coliflor i cigrons amb formatge gratinat Bacallà amb samfaina Làctic/fruita temps <i>Alteracions: peix, lactosa, llegums</i>	28.Arròs integral saltejat amb bròquil, pastanaga i pèsols Ou dur amb sofregit de tomàquet, Formatge gratinat i amanida variada Fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa</i>	29.Amanida variada amb olives i remolatxa Llenties estofades amb Quinoa i hortalisses (nap, pastanaga, carbassó, ceba, porro, xirivia, api) Fruita del temps <i>Alteracions: llegums</i>	*30.Crema d'hortalisses(pastanaga, porro, nap carbassó, patata), quinoa i xampinyons. Truita de pernil i formatge Fruita del temps <i>Alteracions: gluten, lactosa, ou, bolets</i>

Cuidem el que mengem

Si el cuiner ha preparat...

Les famílies poden preparar per sopar...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata	Verdures (saltjeades, forn, bullides, cremes)
Verdures	Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata
Carn	Peix, ou, llegum o proteïna vegetal
Peix	Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura
Ou	Peix, carn, llegum, proteïna vegetal
Fruita / Làctic	Fruita, làctic natural

Aquest mes, a l'escola mengem de tot i ben equilibrat.

Cada fruita i verdura té un color especial que ens regala vitamines i energia per aquest mes, el menú de febrer ofereix plats variats i equilibrats pensats per al benestar dels infants.

Inclou menjars calents i complets, ideals per als dies d'hivern.

Cada dia hi ha presència de verdures, els llegums, l'arròs, la pasta i la patata aporten l'energia necessària per al dia a dia a l'escola.

El peix, la carn i els ous ajuden al creixement i al bon desenvolupament dels nens i nenes.

La fruita fresca completa els àpats i fomenta hàbits saludables.