



MENÚ SOPAR FEBRER NO CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 feb	3 feb	4 feb	5 feb	6 feb
Crema de pastanaga i carabassa	Amanida de cuscús amb cogombre, pastanaga i tomata	Puré de porro i carbassó	Amanida de lleties amb tomata, pebrot verd, pastanaga i blat de moro	Mongeta amb pastanaga al vapor
Amanida de cigrons, pebrot, tomata i ceba tendra	Lluç al forn amb llimona i espècies	Truita d'espínacs amb ceba		Truita de patata i ceba
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 feb	10 feb	11 feb	12 feb	
Bròquil al vapor	Puré de carbassó i ceba	Amanida tèbia de cigrons amb espínacs saltats, pebrot roig i ceba	Bròquil amb pastanaga al vapor	
Llobarro al forn amb llimona i orenga	Ous durs amb guacamole		Remenat de xampinyons i porro amb bastonets de moniato al forn	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16 feb	17 feb	18 feb	19 feb	20 feb
Sopa de verdures	Puré de pastanaga	Mongeta verda i patata	Amanida d'escarola i poma	Puré de patata
Lleties amb cogombre, pastanaga i poma ratllada	Lluç al vapor	Truita de carxofes amb pa integral	Hamburguesa de mongeta roiga amb espàrrecs saltats	Sardines al forn amb amanida d'endívies, poma i nous
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
23 feb	24 feb	25 feb	26 feb	27 feb
Bròquil, pastanaga i porro	Amanida d'enciam	Wok de verdures (pastanaga, carabassó i ceba)	Bròquil i mongeta tendra saltats amb all	Amanida tèbia de cigrons, espínacs saltejats, pastanaga ratllada i poma a daus
Truita de tonyina i ceba tendra	Fajitas amb hummus, ceba, pebrot verd i roig	Truita de patata i ceba	Salmó al vapor	Bastonets de moniato al forn
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

Saltejat de cigrons amb verdures i moniato al forn

Ingredients (per a 2 racions infantils):

- 150g de cigrons cuits
- 1/2 carbassó a daus
- 1/2 pastanaga tallada a tires fines
- 1/4 ceba tendra
- 1/2 moniato mitjà
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- 1 pessic de comí en pols (opcional)
- 1 pessic de cúrcuma o orenga
- Sèsam torrat o ametlles picades (opcional, segons edat i tolerància)
- Sal i pebre al gust (opcional i suau si és per infants petits)

Elaboració:

- Pela i talla el moniato a bastonets. El poses al forn amb un raig d'oli i orenga durant 25 min a 180 °C fins que estigui daurat i tou.
- En una paella amb un raig d'oli, salta la ceba tendra fins que sigui transparent.
- Afegeix la pastanaga i el carbassó, i cuina uns 5-7 minuts fins que estiguin tendres però encara fermes.
- Afegeix els cigrons cuits, una mica de comí i/o cúrcuma, i salta tot junt uns 3 minuts més.
- Serveix el saltejat de cigrons amb les verdures i acompanya amb el moniato al forn.
- (Opcional) Afegeix llavors de sèsam o fruits secs tritursats.