

FEBRER | ESCOLA BALDIRI REIXAC (OPCIÓ)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P PATATES A LA RIOJANA AMB XORIÇO (10,12,3,5,6,7) 2P ALETES DE POLLASTR TIKKA MASALA (1,10,11,7,9,E) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P BLEDES AMB PATATA 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1,12,9,) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 5	1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE, VERDURES I PÈSOLS 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU FRESH SALAD PO FRESH FRUIT 6	1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA 2P LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS 7
1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS(1,4,9,) GALL SANT PERE AL FORN(4,) 2P CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) GU PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P PAELLA DE VERDURES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MACARRONS A LA CARBONARA(1, 7) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P VERDURA DEL TEMPS 2P PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 13	Festiu 14
1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE(1,3,6,7,) 2P LLONZES DE LLOM AMB MEL I LLIMONA GU TOMÀQUETS CHERRYS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P FABES SALTEJADES AMB PERNIL 2P BACALLÀ AL FORN (2, 4, 14) CEBA ESCALIVADA GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT (7) 18	1P VERDURA DEL TEMPS 2P PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE PORROS 2P BOTIFARRA A LA PLANXA(12,) TOMÀQUET AMANIT AMB FORMATGE EMMENTAL (7) GU PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P PASTA BOLONYESA (1, 12) 2P SALMÓ ESTIL NORUEC AMB SALSA DE MOSTASSA I ANET (4) GU BASTONETS DE PASTANAGA AL FORN PO FRUITA DEL TEMPS 21
1P CREMA DE VERDURES 2P LLUÇ AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P TRINXAT DE LA Cerdanya 2P PINXOS "MORUNOS" GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P PATATES GRATINADES AMB BEIXAMEL, 2P FORMATGE I DAUS DE PERNIL CUIT(1,3,6,7,) GU HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P MENESTRA DE VERDURES TONYINA A LA PLANXA (1,4,6,) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P MACARRONS A LA CARBONARA (crema de llet i bacó)(1,7,) GALL DINDI A LA PLANXA 2P PATATES XIPS GU PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (3, 7) 28



LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS

LLET O
DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva
alimentació diària
amb un sopar
adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

sostenibles

equilibrats

saludables

responsables

variats

innovadors

de
temporada

de
proximitat

PER CARNAVAL ...

TROMPE-L'œil · TRAMPANTOJO · ENGANYATALL

És una tècnica artística que crea la il·lusió òptica de la realitat, enganyant la vista de l'observador.

Plantes aromàtiques

Menta

Galetes
picades

logurt +
sobre kraft

logurt

Prèssec

**Ous
ferrats
amb patates**

Bastonets
de poma