



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Filet de lluç planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Lenties guisades amb hortalisses hamburguesa de verdures amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	3 Barrejada amb pasta Trita de formatge enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals al pesto Filet de llenguadina amb enciam i olives iogurt de granja	7 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, olives) h. de verdures amb enciam Fruita de temporada	8 Puré de verdures amb carbassa amb rostes Trita francesa amb pernil dolç amb enciam i Fruita de temporada	9 Brou de verdures amb pasta raves de calamars amb salsa Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb hortalisses Croquetes d'espínacs amb enciam i olives Fruita de temporada
13 Crema de pastanaga amb rostes ou dur amb enciam i tomàquet iogurt de granja	14 ENS HO MENGEM TOT Macarrons amb tomàquet hamburguesa de llegum forn amb enciam i olives Fruita de temporada	16 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	17 Lenties amb sofregit de verdures hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Mongetes tendra amb patates Pizza especial (mozzarella, i verdures) Fruita de temporada
20 FESTA	21 Espaguetis amb formatge Raves de calamars amb enciam i tomàquet iogurt de granja	22 Brou amb verdures i grapat de cigrons Trita de carbassa i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada	23 Paella d'hortalisses (pastanaga, carbassa, porros) Filet de lluç planxa amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	24 JORNADA DE BRASIL FEIJOADA ou dur AMB PATATES Macedonia amb pinya
27 Arròs amb sofregit de tomàquet ou dur amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Menu triat per 6è Raviolis a la carbonara Empanadetes de tonyina amb amanida macedonia de fruites	 Seguim el projecte de: Ens ho mengem tot per evitar el malbaratament alimentari al menjador		

La **fruita** serà de **proximitat** : poma, pera taronja, mandarina
Serà ecològic : arròs pastes i llegums

iogurt de granja sense sucre km 0

10 de Febrer és el dia internacional dels llegums a les guies alimentàries els llegums ocupen un lloc prioritari. Son un aliment ric en hidrats de carboni i ric en proteïnes. Son uns substituïts ideals de les carns.

Aquests mes proposem la **Jornada del Brasil**
Esperem que els infants gaudeixin de les activitats i del menjar

Menu validat per dietistes nutricionistes : Cat nº0681