



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

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