



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs blanc amb sofregit de tomàquet Filet de lluç planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	2 Llenties guisades amb hortalisses salsitxes amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	3 Barrejada amb pasta Truita enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
6 Espaguetis integrals al pesto Filet de llenguadina amb enciam i olives Fruita de temporada	7 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, olives) Estofat de porc guisats amb bolets Fruita de temporada	8 Puré de verdures amb carbassa amb rostes Truita francesa amb pernil dolç amb enciam i Fruita de temporada	9 Brou de verdures amb pasta Rodo de gall dindi rostit al forn amb salsa Fruita de temporada	10 Cigrons guisats amb hortalisses filet de lluç s amb enciam i olives Fruita de temporada
13 Crema de pastanaga amb rostes ham,burguesa de pollastre amb enciam Fruita de temporada	14 ENS HO MENGEM TOT Macarrons amb tomàquet Pollastre rostit al 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 Llenties amb sofregit de verdures hamburguesa de verdures amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	18 Mongetes tendra amb patates Pizza especial amb pernil dolç sense formatge Fruita de temporada
20 FESTA	21 Espaguetis fines herbes Raves de calamars amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	22 Brou amb verdures i grapat de cigrons Truita de carbasso 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 DAUS DE pollastre A L'ESTIL DE BRASIL AMB PATATES Macedonia amb pinya
27 Arròs amb sofregit de tomàquet Botifarra de pagès al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	28 Menu triat per 6è Raviolis fines herbes 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