

FEBRER | ESCOLA FOLCH I TORRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 4, 9) 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE AL FORN AMB CARBASSA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 5	1P PEAS SOUP 2P FISH & CHIPS (1, 3, 4) GU FRESH SALAD PO FRESH FRUIT 6	1P MENESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 7
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P REMENAT D'OU AMB PERNIL SALAT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 13	Festiu 14
1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU TOMÀQUETS CHERRYS AMB BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P CREMA DE VERDURES 2P POLLASTRE EN PEPITORIA (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO IOGURT (7) 18	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 9) 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU TOMÀQUET AMANIT AMB FORMATGE EMMENTAL (7) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU BASTONETS DE PASTANAGA EN TEMPURA (1, 3, 7) PO FRUITA DEL TEMPS 21
1P FUSSILIS AMB SALSÀ ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12) 2P NUGUETS DE POLLASTRE CASOLANS (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P CIGRONS SALTEJATS AMB QUINOA 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (4, 9) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 26	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE BUTIFARRA D'OU (1, 3, 6, 7, 10, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 27	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES (opcional) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES 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

Bastonets
de poma

**Ous
ferrats
amb patates**