

FEBRER | ESCOLA FOLCH I TORRES (halal)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P BACALLÀ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T11) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 10, T5, T8) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, T3, T6, T7, T8) 13
Festiu 16	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALS (T6) GU JARDINERA PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P NUGETS VEGETALS (1, 6, T3, T7, T9, T10, T11, T12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALS BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



PEIX BLAU, GREIXOS SALUDABLES

El peix blau, com la sardina o el seitó són rics en omega-3, greixos saludables que contribueixen al bon funcionament del cervell i del cor. També aporta proteïnes i vitamina D. Incloure'n un parell de racions setmanals ajuda a mantenir una alimentació equilibrada i variada.



FEBRER | ESCOLA FOLCH I TORRES (ovolactovegetarià)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P FINGERS DE MOZZARELLA (1, 3, 7, 8, 11) GU DAUS DE PATATES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HUMMUS CASOLÀ AMB DIPS DE VERDURES GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, T3, T6, T7, T8) 13
Festiu 16	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB GALETS (1, 3, T6, T10) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALS (T6) GU JARDINERA PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P LLENTIES SALTEJADES AMB ARRÒS (T1) GU AMANIDA PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIOS D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1, T6, T10) 2P TEMPEH GUISAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P TOFU A LA PLANXA AMB SALS DE LLIMONA (1, 6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



PEIX BLAU, GREIXOS SALUDABLES

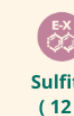
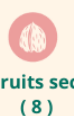
El peix blau, com la sardina o el seitó són rics en omega-3, greixos saludables que contribueixen al bon funcionament del cervell i del cor. També aporta proteïnes i vitamina D. Incloure'n un parell de racions setmanals ajuda a mantenir una alimentació equilibrada i variada.



- Gluten (1)
- Crustacis (2)
- Ous (3)
- Peix (4)
- Cacauet (5)
- Soja (6)
- Llet (7)
- Fruits secs (8)
- Api (9)
- Mostassa (10)
- Sèsam (11)
- Sulfits (12)
- Tramucos (13)
- Mol·luscs (14)

FEBRER | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO IOGURT sense lactosa 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS sense lactosa (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSÀ CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE BOTIFARRA D'OU (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T11) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 10, T5, T8) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET POSTRE DE CARNESTOLTES* sense lactosa (1, 3, 5, 6, 8, 12, T3, T6, T8) 13
Festiu 16	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSÀ (T6) GU JARDINERA PO IOGURT sense lactosa 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALSÀ DE FORMATGES sense lactosa (1, T3, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETAL (1, T6) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P SUQUET DE RAP AMB PATATES (2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALSÀ BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT sense lactosa 27



PEIX BLAU, GREIXOS SALUDABLES

El peix blau, com la sardina o el seító són rics en omega-3, greixos saludables que contribueixen al bon funcionament del cervell i del cor. També aporta proteïnes i vitamina D. Incloure'n un parell de racions setmanals ajuda a mantenir una alimentació equilibrada i variada.



FEBRER | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 2	1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU DAUS DE PATATES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO IOGURT (7) 5	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE EN ESCABETX DE TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 6
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE A LA PLANXA GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA, OLIVES NEGRES I PIPES (8, T5, T8) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALS CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE BOTIFARRA D'OU (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 12	1P FESOLS ESTOFATS (T6, T8, T11) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, 10, T5, T8) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO POSTRE DE CARNESTOLTES* (1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, T3, T6, T7, T8) 13
Festiu 16	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (T1) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALS (T6) GU JARDINERA PO IOGURT (7) 18	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS TRES DELÍCIOS D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 20
1P MACARRONS AMB SALS DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P NUGETS VEGETALS (1, 6, T3, T7, T9, T10, T11, T12) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 23	1P MINESTRA DE VERDURES 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA 25	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P POLLASTRE AMB SALS BARBACOA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 27



PEIX BLAU, GREIXOS SALUDABLES

El peix blau, com la sardina o el seitó són rics en omega-3, greixos saludables que contribueixen al bon funcionament del cervell i del cor. També aporta proteïnes i vitamina D. Incloure'n un parell de racions setmanals ajuda a mantenir una alimentació equilibrada i variada.

