

FEBRER | ESCOLA FOLCH I TORRES

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

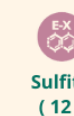
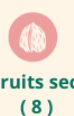
DIVENDRES

1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) 2P TRUITA DE 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 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 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 SALSÀ (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 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 (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 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 (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.



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



i també xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES



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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM 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

i també espinacs, porros, xirivia coliflor, pastanaga, nap, fonoll...