



# MENÚ FEBRER 2019

Dii. 4	Dm. 5	Dc. 6	Dj. 7	Dv. 8
ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLA AMANIDA (enciam, pastanaga) FRUITA	CREMA DE VERDURES ECO (ceba, patata, bledes, espinacs) CANELONS DE CARN (vedella i porc) FRUITA	LLENTIES ECO ESTOFADDES (llenties, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot, all, lloret, xoriço de ferradura DO. Rioja) LLUÇ AL FORN AL ALL I JULIVERT AMANIDA (enciam, col llombarda) IOGURT	SOPA DE BROU (carn mixta i vegetals) POLLASTRE A LA TARONJA BASTONETS DE VERDURES PLANXA FRUITA	PATATA I VERDURA ECO (mongeta verda) TRUITA DE TONYINA AMANIDA (enciam, blat de moro, germinats) FRUITA
Dii. 11	Dm. 12	Dc. 13	Dj. 14	Dv. 15
ESPAGUETTIS ECO AMB XAMPINYONS (pasta, ceba, tomàquet, xampinyons) CALAMARS ANDALUSSA AMANIDA (enciam, cogombre) FRUITA	FABADA (mongeta ECO blanca, ceba, tomàquet, all, xoriço) SALSITXES DE PORC AL FORN AMANIDA (enciam, tomàquet, olives) FRUITA	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA (ceba, patata, pastanaga, carbassa) POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA (enciam, col llombarda) FRUITA	PATATA I VERDURA ECO (Bledes) BACALLA ENFARINOSAT (fregit) VERDURETES SALTADES (pastanaga, ceba, carbassó) FRUITA	ARRÒS ECO AMB TOMAQUET OUS AMB BEIXAMEL AMANIDA (enciam, blat de moro, pastanaga) IOGURT
Dii. 18	Dm. 19	Dc. 20	Dj. 21	Dv. 22
<b>FESTA</b>	CREMA DE CIGRONS I CARBASSA (cigrons, carbassa, porro) ECO HAMBURGUESA MIXTA PLANXA AMANIDA (enciam, tomàquet) FRUITA	PATATA I VERDURA ECO (espinacs) PEIX AL FORN XIPS DE ALBERGÍNIA FRUITA	MACARRONS ECO AMB BOLONYESA DE SEITAN (pasta, ceba, tomàquet, seitan) TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA (enciam, formatge fresc) IOGURT	CREMA DE VERDURES ECO (bledes, ceba, patata, porro, espinacs) POLLASTRE ADOBAT AMB HUMMUS DE CIGRONS FRUITA
Dii. 25	Dm. 26	Dc. 27	Dj. 28	<b>Elaborat per la nostra dietista</b> Irene Rosa, col·legiada nº 485
LLENTIES ECO ESTOFADES (llenties, ceba, tomàquet, pastanaga, pebrot, all, lloret, xoriço) TRUITA FRANCESA AMANIDA (enciam, tomàquet) IOGURT	PATATA I VERDURA ECO (patata, pastanaga, coliflor) PEIX AL FORN AMANIDA (enciam, blat de moro, cogombre) FRUITA	ARRÒS ECO AMB TOMAQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA (enciam, pastanaga) FRUITA	CREMA DE CARBASSÓ ECO (carbassó, ceba, porro, patata) POLLASTRE AL FORN AMB PATATES ROSSES FRUITA	

## Els nostres menús s'elaboren amb:

*Fruites i verdures de temporada-ecològiques i/o de proximitat. Llegums, arròs i pasta ecològics. Carns i aus de proximitat. Peix fresc de la llotja. Pa variat acabat de fer i salses pròpies. Formatge Fresc de Can Pere i iogurt de la Fageda.*

**Acreditats pel Projecte ECPAM (Escola amb cuina Promotora de l'Alimentació Mediterrània). Revisat i aprovat per la Regidoria de Salut Projecte PRoME, (Projecte de Revisió de Menús Escolars).**



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos al Facebook "La Cuina de Jocs i Taula"

Per a complementar el menú escolar, aquest són els sopars que us proposa la nostra dietista.

				Dc. 1 Quinoa + verdures/peix blau. Fruita
DII. 4 Pasta + verdura/vedella. Fruita	Dm. 5 Llegum + amanida/peix. Fruita	Dc. 6 Arròs + verdura/pollastre. Fruita	Dj. 7 Patata + verdura/tofu. Fruita	Dv. 8 Llegum + amanida/peix. Fruita
DII. 11 Arròs + amanida/truita. Fruita	Dm. 12 Patata + verdura/gall d'indi. Fruita	Dc. 13 Pasta + verdura/peix. Fruita	Dj. 14 Cuscús + amanida/pollastre. Fruita	Dv. 15 Llegum + verdura/porc. Fruita
DII. 18	Dm. 19 Arròs + verdura/peix blau. Fruita	Dc. 20 Llegum + amanida/pollastre. Fruita	Dj. 21 Patata + verdura/gall d'indi. Fruita	Dv. 22 Pasta + verdura/peix. Fruita
DII. 25 Patata + verdura/saitan. Fruita	Dm.26 Llegum + amanida/truita. Fruita	Dc. 27 Pasta + verdura/peix. Fruita	Dj. 28 Arròs + amanida/vedella. Fruita	



Voleu veure quins plats tan bons fem per als vostres fills?  
Seguiu-nos al Facebook "La Cuina de Jocs i Taula"

Elaborat per la nostra dietista  
Irene Rosa, Col·legiada nº 485