ausolan

# FEBRER

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1** Cal. 839 / H.C. 88 / Llp. 47 / P. 28<br>Espaguetis amb sofregit de verdures<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Iogurt natural artesà<br>Verdura / Peix i patata / Fruita | **2** Cal. 732 / H.C. 100 / Llp. 23 / P. 36<br>Llenties a la jardinera<br>Truita de formatge amb pa amb tomàquet<br>Fruita fresca de temporada<br>Arròs / Au i amanida / Lacti |
| **5** Cal. 845 / H.C. 151 / Llp. 20 / P. 20<br>Arròs amb tomàquet<br>Pizza vegetal (albergínia, carbassó, ceba, olives i formatge)<br>Fruita fresca de temporada<br>Verdura / Ou i patata / Lacti | **6** Cal. 531 / H.C. 61 / Llp. 20 / P. 28<br>Espinacs i patata<br>Llom rostit amb ceba i pastanaga<br>Fruita fresca de temporada<br>Amanida / Formatge fresc i amanida / Lacti | **7** Cal. 699 / H.C. 77 / Llp. 28 / P. 39<br>Mongetes seques estofades<br>Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i blat de moro<br>Iogurt natural artesà<br>Patata / Au i cereal / Fruita | **8** *Dijous gras*<br>Escudella barrejada (galets i cigrons)<br>Truita de patata, ceba i botifarra amb pa amb tomàquet<br>Fruita fresca de temporada<br>Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti | **9** *Carnestoltes*<br>Macarrons a la Norma<br>Aletes de pollastre amb marinat casolà amb enciam amb brots de soja<br>Carnaval de fruites<br>Arròs / Peix i verdura / Lacti |
| **12** festiu | **13** Cal. 585 / H.C. 76 / Llp. 24 / P. 19<br>Sopa de brou amb estrelletes<br>Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro<br>Iogurt natural artesà<br>Amanida / Vedella i patata / Fruita | **14** Cal. 688 / H.C. 97 / Llp. 26 / P. 23<br>Paella de verdures<br>Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives<br>Fruita fresca de temporada<br>Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti | **15** Cal. 869 / H.C. 96 / Llp. 42 / P. 32<br>Espirals a la camperola<br>Verat al forn amb samfaina<br>Fruita fresca de temporada<br>Verdura / Cereal i llegum / Lacti | **16** Cal. 611 / H.C. 77 / Llp. 20 / P. 36<br>Llenties estofades<br>Pollastre al romaní amb escarola i mandarina<br>Fruita fresca de temporada<br>Verdura / Ou i cereal / Lacti |
| **19** Cal. 732 / H.C. 65 / Llp. 46 / P. 18<br>Trinxat de col i patata<br>Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i olives<br>Fruita fresca de temporada<br>Cereal / Prot.veg. i verdura / Lacti | **20** Cal. 691 / H.C. 95 / Llp. 23 / P. 31<br>Arròs amb sofregit casolà<br>Maires a l'andalusa amb enciam i pastanaga<br>Fruita fresca de temporada<br>Cereal int. / Vedella i amanida / Lacti | **21** Cal. 458 / H.C. 59 / Llp. 15 / P. 25<br>Sopa de brou amb pistons<br>Pollastre al forn amb enciam i brots de soja<br>Fruita fresca de temporada<br>Amanida / Formatge fresc i cereal / Lacti | **22** Cal. 770 / H.C. 107 / Llp. 25 / P. 35<br>Cigrons amb hortalisses<br>Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet<br>Fruita fresca de temporada<br>Verdura / Au i patata / Lacti | **23** *Jornada Indonèsia*<br>Mee Goreng (fideus fregits amb verdures i carn)<br>Lumpiang Shangai (rotllet de primavera)<br>Batut de fruita<br>Amanida / Peix i patata / Fruita |
| **26** Cal. 807 / H.C. 117 / Llp. 34 / P. 13<br>Arròs amb verdures<br>Croquetes d'espinacs i pinyons amb enciam i blat de moro<br>Fruita fresca de temporada<br>Amanida / Ou i patata / Lacti | **27** Cal. 523 / H.C. 71 / Llp. 17 / P. 26<br>Mongeta verda i patata<br>Estofat d'au a la jardinera<br>Fruita fresca de temporada<br>Cereal / Peix i verdura / Lacti | **28** Cal. 687 / H.C. 73 / Llp. 28 / P. 39<br>Llenties guisades<br>Truita de formatge amb escarola i mandarina<br>Iogurt natural artesà<br>Verdura / Llegum i cereal int. / Fruita | **29** Cal. 458 / H.C. 59 / Llp. 15 / P. 25<br>Sopa de brou amb lletres<br>Pollastre rostit amb enciam i tomàquet<br>Fruita fresca de temporada<br>Patata / Prot. veg. i verdura / Lacti | |

CLICA per saber molt més

el con sell

temporada

malbaratament

100% VEGETAL

* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Menú elaborat per la dietista nutricionista Vanesa Rodríguez col. CAT002061