



## 14 de febrer dia dels enamorats i enamorades

Un bon dia per dir que estimes algú: la família, els companys i companyes... Visca l'amor i l'amistat!"

DIVENDRES 9

### Carnaval

Celebrem el Carnaval amb un menú amb molts colors!



<p>DIJOUS 1</p> <p>Arròs del Delta de l'Ebre a la cassola amb verdures</p> <p>Aletes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Iogurt natural / Pa</p> <p>Energia: 615,1 Kcal</p>	<p>DIVENDRES 2</p> <p>Mongeta tendra amb patata i pastanaga</p> <p>Calamars a la romana amb amanida</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 502,1 Kcal</p>
---	--

<p>DILLUNS 5</p> <p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Bacallà al forn amb enciam i poma</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 650,6 Kcal</p>	<p>DIMARTS 6</p> <p>Lenties guisades</p> <p>Croquetes de peix amb amanida</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 632,9 Kcal</p>	<p>DIMECRES 7</p> <p>Escudella casolana</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam meravella i cogombre amanits</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 551,4 Kcal</p>	<p>DIJOUS 8</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Truita de botifarra d'ou amb enciam llarg i tomàquet</p> <p>Iogurt natural / Pa</p> <p>Energia: 638,6 Kcal</p>	<p>DIVENDRES 9</p> <p>Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates fregides casolanes</p> <p>Macedònia amb xocolata fondant / Pa</p> <p>Energia: 821,6 Kcal</p>
---	--	--	--	--

<p>DILLUNS 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>DIMARTS 13</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Daus de pollastre marinats amb enciam i pipes torrades</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 485,4 Kcal</p>	<p>DIMECRES 14</p> <p>Tallarines amb sofregit (ceba, pastanaga i tomàquet)</p> <p>Seitons del Maresme arrebossats amb amanida tres colors</p> <p>Iogurt natural / Pa</p> <p>Energia: 664,2 Kcal</p>	<p>DIJOUS 15</p> <p>Arròs del Delta de l'Ebre a la milanesa</p> <p>Magra de porc amb bresa de verdures i bolets al forn</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 642,7 Kcal</p>	<p>DIVENDRES 16</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de calçots del Baix Llobregat amb enciam meravella i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 580,9 Kcal</p>
---------------------------------	--	---	--	--

<p>DILLUNS 19</p> <p>Lenties saltades amb ceba i pastanaga</p> <p>Nuggets d'au amb amanida</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 496,3 Kcal</p>	<p>DIMARTS 20</p> <p>Sopa minestrone amb pasta</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i poma</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 527,7 Kcal</p>	<p>DIMECRES 21</p> <p>Cigrons a la catalana</p> <p>Truita d'albergínia amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 493,7 Kcal</p>	<p>DIJOUS 22</p> <p>Arròs del Delta de l'Ebre amb carxofes del Prat de Llobregat i pebrot</p> <p>Lluç al forn amb juliana de carbassó i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 529,9 Kcal</p>	<p>DIVENDRES 23</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Remenat d'ou i patata amb enciam llarg, blat de moro i olives</p> <p>Iogurt natural / Pa</p> <p>Energia: 459,8 Kcal</p>
---	--	---	--	---

<p>DILLUNS 26</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Llibrets de gall dindi i formatge amb enciam</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 572,3 Kcal</p>	<p>DIMARTS 27</p> <p>Mongeta blanca estofada</p> <p>Truita d'espínacs i panses amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 567,9 Kcal</p>	<p>DIMECRES 28</p> <p>Arròs del Delta de l'Ebre amb salsa de tomàquet</p> <p>Abadejo al forn amb escalivada</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 545,4 Kcal</p>	<p>DIJOUS 29</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Canalons rossini</p> <p>Fruita de temporada / Pa</p> <p>Energia: 621,5 Kcal</p>
---	---	--	--



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



- Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.



Continuem amb l'hivern com a temporada i encara són benvinguts els plats calents amb verdures de fulla verda. Les fruites cítriques ens ajuden a incorporar Vitamina C per a reforçar el nostre sistema immunitari!