

FEBRER 2024



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			<ul style="list-style-type: none"> Cigrons amb espinacs • Peix al forn amb llimona i amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Fideuada de peix Fruita de temporada
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb verdures • Estofat de llegums amb bolets Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades Truita de patates i ceba amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de pastanaga Pasta integral amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Trinxat de la Cerdanya (sense bacó) Rap al forn amb ceba i tomàquet i amanida logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa minestrone amb verdures i mongetes blanques • Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada
12	13	14	15	16
FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa napolitana Bunyols de bacallà amb amanida logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Patates estofades amb hortalisses Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa • Cuscús amb verdures i cigrons Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Llenties amb arròs Lluç al forn amb salsa de tomàquet i amanida Fruita de temporada
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Gallineta arrebossada amb amanida logurt 	<ul style="list-style-type: none"> Arròs amb tomàquet Cigrons estofats Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verdures amb pasta • Peix amb samfaina i patata panadera Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Mongetes estofades Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures • Estofat de calamar Fruita de temporada
26	27	28	29	
<ul style="list-style-type: none"> Llenties estofades Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb salsa pesto d'espinacs Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge i amanida Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i mongeta verda Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada 	<p>JORNADA ÍNDIA </p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs biryani amb verdures • Cigrons tikka masala Lassi de plàtan 	

PARLEM DE... ELS CALÇOTS

Els calçots són una varietat de ceba tendra, molt coneguts dins la gastronomia catalana per ser protagonistes de trobades entre familiars i amics en les anomenades calçotades. La temporada òptima per menjar-ne són els mesos de gener, febrer i març.



La seva forma característica es deu al cicle de cultiu que segueixen. El calçot s'obté a partir d'una ceba seca que es torna a plantar. A mesura que va creixent i rebrotant, es va calçant amb terra (d'aquí ve el seu nom) i així s'aconsegueix que la part tendra tingui aquesta forma allargada.

A nivell nutricional, conté fonamentalment aigua, fibra i fitonutrients. Presenta propietats semblants a les de la ceba pel seu contingut en flavonoides, unes substàncies amb poder antioxidant.

