



Febrer 2024

NO CARN

ALIMENTANT EL FUTUR

			DIJOUS			1			DIVENDRES			2																	
						Espinacs bullits			Crema de carbassó																				
						Truita de patates i ceba			Lluç al forn																				
						Ftuita de temporada			Làctic																				
						Kcal: 595,3 Prot (gr) 20,0 Lip (gr) 27,0 H.C. (gr) 61,1			Kcal: 482,9 Prot (gr) 29,5 Lip (gr) 12,7 H.C. (gr) 63,0																				
DILLUNS			5			DIMARTS			6			DIMECRES			7			DIJOUS			8			DIVENDRES			9		
Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)						Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet, sense formatge ratllat)						Crema de pastanagues						Arròs amb tomàquet						Sopa de peix					
Espinacs amb patates						Lluç amb salsa verda (ceba, brou de peix, julivert)						Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva						Truita francesa						Cigrons saltats amb xampinyons					
Ftuita de temporada						Ftuita de temporada						Ftuita de temporada						Làctic						Ftuita de temporada					
Kcal: 715,5 Prot (gr) 30,1 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 105,3						Kcal: 720,5 Prot (gr) 37,6 Lip (gr) 17,1 H.C. (gr) 105,2						Kcal: 706,7 Prot (gr) 15,4 Lip (gr) 22,3 H.C. (gr) 111,6						Kcal: 664,2 Prot (gr) 17,5 Lip (gr) 19,5 H.C. (gr) 101,7						Kcal: 577,6 Prot (gr) 71,9 Lip (gr) 27,3 H.C. (gr) 84,0					
DILLUNS			12			DIMARTS			13			DIMECRES			14			DIJOUS			15			DIVENDRES			16		
<b>FESTA</b>						Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva						Crema de patata, pastanaga i col-i-flor (sense formatge ni crostonets de pa)						Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) sense formatge ratllat						Mongetes blanques estofades amb carbassa					
						Croquetes de bacallà						Lluç al forn amb ceba i tomàquet						Rap al forn amb ceba						Truita de patates i ceba					
						Ftuita de temporada						Làctic						Ftuita de temporada						Ftuita de temporada					
						Kcal: 724,0 Prot (gr) 16,1 Lip (gr) 29,5 H.C. (gr) 97,0						Kcal: 547,7 Prot (gr) 35,7 Lip (gr) 13,8 H.C. (gr) 70,1						Kcal: 810,9 Prot (gr) 45,6 Lip (gr) 19,8 H.C. (gr) 109,1											
DILLUNS			19			DIMARTS			20			DIMECRES			21			DIJOUS			22			DIVENDRES			23		
Arròs amb verdures						Crema de carbassó						Macarrons amb salsa rústica						Patates cuinades amb verdures						Puré de carbassó (carbassó, porro i patata)					
Lluç al forn amb patata al forn						Minestra de verdures						Truita francesa						Lluç al forn						Hamburguesa de verdures a la planxa					
Ftuita de temporada						Ftuita de temporada						Ftuita de temporada						Ftuita de temporada						Làctic					
Kcal: 717,7 Prot (gr) 32,6 Lip (gr) 15,3 H.C. (gr) 113,5						Kcal: 450,1 Prot (gr) 12,5 Lip (gr) 12,1 H.C. (gr) 74,1						Kcal: 711,4 Prot (gr) 21,4 Lip (gr) 21,8 H.C. (gr) 103,2						Kcal: 610,2 Prot (gr) 31,7 Lip (gr) 18,2 H.C. (gr) 81,3						Kcal: 480,8 Prot (gr) 27,1 Lip (gr) 15,3 H.C. (gr) 74,1					
DILLUNS			26			DIMARTS			27			DIMECRES			28			DIJOUS			29								
Arròs amb tomàquet						Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)						Bròquil i patata amb oli d'oliva						Crema de carbassó i porro											
Bledes amb patates						Truita de carbassó i patates						Lluç al forn amb ceba i tomàquet						Hamburguesa de verdures a la planxa											
Ftuita de temporada						Ftuita de temporada						Ftuita de temporada						Làctic											
Kcal: 657,5 Prot (gr) 17,7 Lip (gr) 6,8 H.C. (gr) 131,4						Kcal: 821,2 Prot (gr) 30,4 Lip (gr) 28,4 H.C. (gr) 109,3						Kcal: 628,8 Prot (gr) 41,0 Lip (gr) 19,8 H.C. (gr) 72,4						Kcal: 480,8 Prot (gr) 27,1 Lip (gr) 15,3 H.C. (gr) 74,1											

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

Els iogurts seran naturals sense sucre

La fruita del mes serà: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja

