

DILLUNS



3
Crema de carbassa
Fideus a la Cassola amb carn d'au
Pa integral
Fruita

DIMARTS

4
Arròs amb hortalisses
Bunyols de bacallà
Enciam i pastanaga
Pa blanc
Fruita



DIMECRES

5
Trinxat de col i patata
Mandonguilles de vedella amb sofregit ceba i tomàquet
Enciam i panses
Pa integral
iogurt



DIJOUS

6
Mongetes estofades amb hortalisses
Trita d'espínacs
Enciam i olives
Pa blanc
Fruita àcida

DIVENDRES

7
Brou de peix i pasta
Pollastre amb salsa de moniato
Enciam i blat
Pa integral
Fruita



S1 **10**

Cuscús amb verdures
Vedella amb xampinyons
Pa integral
Fruita

11
Crema de verdures de temporada
Aletes de pollastre al forn
Ceba caramel·litzada
Pa blanc
Fruita



12
Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vegetal
Enciam i pastanaga
Pa integral
Fruita

13
Mongeta amb patata
Lluç al forn amb ceba i tomàquet
Enciam i blat
Pa blanc
Fruita

14
Cigrons estofats amb hortalisses
Trita de calçots
Enciam i pipes
Pa integral
Batut de iogurt i plàtan



S2 **17**

Brou vegetal i pasta
Salsitxes de porc
Patates de luxe
Pa integral
Fruita

18
Llenties estofades amb hortalisses
Trita de patates
Enciam i olives
Pa blanc
Fruita àcida

19
Crema de moniato, porro i ceba
Pasta amb bolonyesa vegetal
Pa integral
Tria la fruita



20
Patata amb pèsols
Wok de pollastre amb verdures
Pa blanc
Fruita àcida

21
Arròs amb verdures
Peix fresc
Bastonets de pastanaga fresca
Pa integral
Fruita



S3 **24**

Pasta integral amb **salsa de tomàquet o carbonara vegetal amb formatge**
Salmó al forn amb all i julivert
Enciam i blat
Pa integral i Fruita



25
Mongetes estofades amb hortalisses
Trita de carbassa i ceba
Tria l'amanida
Pa blanc
Taronja, canyella i toc de mel



26
Coliflor gratinada
Arròs a la cassola amb peix
Pa integral
Fruita

27
Brou d'au i pasta
Pollastre de Pinós al forn amb farigola
Enciam i olives
Pa integral
Fruita



28
TRIEM MENÚ



10 de febrer: Dia Internacional dels llegums

Aprenem sobre la importància dels llegums per a la nostra salut i per a la sostenibilitat del planeta amb tallers creatius, concursos i experiments sensorials.

VISITA EL NOSTRE BLOG