




Menús del mes de febrer 2024 (Al·lèrgics)



Al·lèrgies : Ou, lactosa i proteïna de vedella

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
						1		2	
						Trinxat de col amb patates		Sopa de verdures amb pistons Eco	
						Cigrons amb bacallà i espinacs		Tall rodo de gall d'indi al forn amb verdures (pebrot, ceba i tomàquet)	
						Pa blanc Eco / logurt natural s/sucre		Pa blanc Eco / Fruita de temporada	
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
5		6		7		8		9	
Llenties estofades amb bledes i arròs		Llaços integrals amb salsa pesto (oli i alfàbrega fresca)		Amanida d'arròs amb tomàquet		Crema de verdures de temporada		Fideus eco a la cassola amb verdures de temporada	
Daus de pollastre al forn amb ceba caramel·litzada		Hamburgueses de pollastre al forn amb samfaina.		Tonyina fresca al forn amb salsa tomàquet i amanida variada		Filet de lluç enfarinat amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda		Cigrons saltats amb all i julivert	
Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / logurt natural s/sucre	
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
12		13		14		15		16	
		Pèsols a l'all cremat		Mongetes blanques Eco guisades amb porro i pastanaga		Bròquil al vapor amb patates		Escudella (galets, cigrons i pastanaga)	
		Mandonguilles de pollastre casolanes a la jardinera amb enciam		Remenat d'alls tendres amb pa integral amb tomàquet		Pollastre al forn a la llimona i herbes amb patates al caliu		Fogoner amb ceba, amanida i olives	
		Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / logurt natural s/sucre		Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / Fruita de temporada	
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
19		20		21		22		23	
Cigrons estofats amb pastanaga i patatetes		Trinxat de bledes amb patata eco		Macarrons Eco amb salsa marciàna (espinacs i ceba)		Arròs Eco amb verdures (carxofes, mongeta tendra, pebrot, pèsols)		Crema de verdures de temporada	
Filet de lluç al forn amb verdures (pebrot, tomàquet, ceba)		Estofat de soja amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot)		Hamburguesa casolana de conill amb mutàbal (crema de albergínia)		Filet de lluç enfarinat amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda		Salsitxes d'au al forn amb pastanaga ratllada i blat de moro	
Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / Fruita de temporada	
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
26		27		28		29			
Fideus eco a la cassola amb verdures de temporada		Sopa de verdures amb pistons		Mongeta verda al vapor amb patates		Arròs amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga			
Hamburgueses de Llegums al forn amb samfaina		Pollastre al forn a la farigola amb les seves verdures		Llenties estofades amb bledes i arròs		Broquetes de peix a la planxa amb hortalisses de temporada.			
Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / Fruita de temporada		Pa blanc Eco / logurt natural s/sucre		Pa blanc Eco / Fruita de temporada			

Menú revisat per Israel Ruiz Estrada, Dietista-Nutricionista, col·legiat: 1380

FEBRER - Fruites, verdures i hortalisses "Temporada de recol·lecció i millor època de consum"

Fruites; maduixa, kiwi, mandarina, taronja i plàtan.

Verdures i hortalisses; bledes, carxofes, api, albergínia, bròquil, carbassó, col llombarda, coliflor, endívies, escarola, espinacs, pèsols, faves, mongeta tendra, enciam, cogombre, tomàquet, pebrot i porro.

Llistat de proveïdors

Pa ecològic (Forn Santa Madrona), Fruita de i verdures de proximitat (Fruitas Andres S.A), Carn i Pollastre (Mercat de Canyelles i Carnes JyL), Peix Fresc: (Fidemus SL Arenys de mar), Aigua (Font d'aigua Culligan), Llegums, Arròs, Pasta, logurts (Eco Artesa - Cultivat i elaborat a Catalunya, certificats ecològics i de proximitat).