

Menús del mes de febrer 2024 (basal)

En vermell, opció peix per a menú vegetarià.

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
Lenties 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
Croquetes de bacallà casolanes amb tires de carbassó a la graella	Hamburgueses de pollastre al forn amb samfaina.	Truita a la francesa amb enciam variada, rucula, poma i xerris	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	Truita de carbassó amb daus de tomàquet amanit, amanida i taronja	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 patates	Trinxat de bledes amb patata eco	Macarrons Eco amb salsa marciana (espinacs i ceba)	Arròs Eco amb verdures (carxofes, mongeta tendra, pebrot, pèsols)	Crema de verdures de temporada
Croquetes d'espinacs casolanes amb carbassó a la planxa.	Estofat de vedella amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot)	Truita a la francesa amb enciam variada, rucula, poma i xerris	Filet de lluç enfarinat amb amanida de pastanaga ratllada i col llombarda	Canelons casolans de pollastre al forn
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	Lenties estofades amb bledes i arròs	Rollets de primavera amb enciam.	
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).