




# Menús del mes de febrer 2024 (vegetarià / vegà)



## Per a menú vegà: En vermell, plat sense ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			Trinxat de col amb patates	Sopa de verdures amb pistons Eco
			---	---
			Cigrons saltats amb all i julivert	Truita de carbassó amb iceberg i daus de tomàquet amanit
			---	---
			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
---	---	---	---	---
Croquetes d'espínacs casolanes amb carbassó a la planxa.	Hamburgueses de verdures amb làmina de formatge	Truita a la francesa amb enciam variada, rucula, poma i xerris	Estofat de tofu amb ceba i verdures	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 de quinoa i verdures	Truita de carbassó amb daus de tomàquet amanit, amanida i taronja	Llenties estofades amb bledes i arròs	Hummus amb bastonets de pastanaga i cogombre
---	---	---	---	---
---	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 (espínacs i ceba)	Arròs Eco amb verdures (carxofes, mongeta tendra, pebrot, pèsols)	Crema de verdures de temporada
---	---	---	---	---
Croquetes d'espínacs casolanes amb carbassó a la planxa.	Estofat de soja amb verdures (ceba, tomàquet, pebrot)	Truita a la francesa amb enciam variada, rucula, poma i xerris	Hamburguesa de llegums i quinoa a la graella amb tires de pebrot i carbassó	Canelons casolans d'espínacs 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	Truita a la francesa amb daus de taronja, enciam i tomàquet	Llenties 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, espínacs, pèsols, faves, mongeta tendra, enciam, cogombre, tomàquet, pebrot i porro.

Listat 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).