

FEBRER 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Macarrons integrals amb salsa tomàtiga i formatge (1,3,6,7,10) Truita d'espinaacs amb ensalada enciam i pastanaga (3) Fruita de temporada <i>Hamburguesa ciurons amb mongeta verda i pastanaga bullides. Fruita</i>	2 Crema de carabassó i porro (7) Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i patata Iogurt natural (7) <i>Arròs amb xampinyons i salmó torrat. Fruita</i>	3 Cuinat de lleties amb verdures (ceba, pastanaga i mongeta verda) Tires de sípia planxa amb all i julivert, amb ensalada enciam, tomàtiga i blat de moro (2,4,13) Taronja amb canyella <i>Verdures i moniato al forn. Llom amb tomàtiga. Fruita</i>
6 Sopa de fideus integrals (1,3,6,10) Broquetes de pollastre planxa amb ensalada enciam, pastanaga, tomàtiga i blat de moro Fruita de temporada <i>Crema de verdures. Patata bullida amb tonyina, ou bullit i olives. Fruita</i>	7 Cuinat de lleties amb verdures (ceba, pastanaga i espinaacs) Bacallà al forn amb salsa tomàtiga i ceba (2,4,13) Fruita de temporada <i>Cous-cous saltejat amb verdures i pollastre. Fruita</i>	8 Crema de verdures Truita de patata amb ensalada espinaacs, pastanaga i poma (3) Fruita de temporada <i>Arròs amb pisto de verdures i dorada a la planxa. Fruita</i>	9 Cuinat de ciurons amb pastanaga i mongeta verda Indiot rostit amb ceba i ensalada enciam i tomàtiga Gelatina fresa 0% <i>Mongeta, pastanaga i patata bullides. Truita francesa amb formatge. Fruita</i>	10 Crema carabassó (7) Peix blau al forn amb guarnició d'arròs (2,4,13) Fruita de temporada <i>Ciurons amb tomàtiga, ceba, alvocat, pebre vermell i verd. Fruita</i>
13 Crema de carabassa i pastanaga (7) Llom de lluç al forn amb patata i salsa tomàtiga i ceba (2,4,13) Fruita de temporada <i>Cuinat de lleties amb verdures i arròs. Fruita</i>	14 Arròs brut de pollastre Pollastre amb ensalada enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada <i>Crema de verdures amb crostons. Truita francesa. Fruita</i>	15 Tomàtiga amb formatge tendre i orenga (7) Cuinat de lleties amb verdures i patata (ceba, espinaacs, pastanaga) Fruita de temporada <i>Ensalada. Hamburguesa casera amb pa integral. Fruita</i>	16 Pasta integral amb tomàtiga i tonyina (1,3,4,6,10) Peix blau al forn amb ensalada enciam, tomàtiga, pastanaga i olives (2,4,13) Iogurt natural (7) <i>Pollastre al forn amb verdures i patata. Fruita</i>	17 Pèsols saltejats amb ceba, pastanaga i xampinyons Truita francesa amb ensalada enciam, col, blat de moro i poma (3) Fruita de temporada <i>Pasta integral amb wok de verdures. Lubina al forn. Fruita</i>
20 Tumbet al forn amb patata Bacallà al forn amb all i julivert, amb ensalada enciam, tomàtiga i blat de moro (2,4,13) Fruita de temporada <i>Wok de verdures amb arròs integral i pollastre. Fruita</i>	21 Mongetes blanques cuinades amb porro i pastanaga Pitera d'indiot planxa amb ensalada tomàtiga i olives Fruita de temporada <i>Ensalada de cous-cous amb verdures i melva. Fruita</i>	22 Crema de carabassó i porro (7) Arròs integral 3 delícies amb truita francesa (pèsols, pastanaga, pernil dolç i truita) (3,12) Fruita de temporada <i>Ensalada. Peix arrebossat casolà i patata bullida. Fruita</i>	23 Cuinat de ciurons amb espinaacs Gall de san pedro amb ensalada tomàtiga i pastanaga (2,4,13) Iogurt natural (7) <i>Sopa de fideus integrals amb ou bullit i verdures. Fruita</i>	24 Mongetes verdes i pastanaga bullides Lasanya de carn mixta pollastre i porc (1,3,6,7,10,12) Fruita de temporada <i>Cuinat de lleties amb verdures i patata. Fruita</i>
27 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>	28 <p style="text-align: center;">FESTIU</p>			

AL.LERGÒGENS

- 1. Conté gluten.**
- 2. Crustacis.**
- 3. Ous.**
- 4. Peixos.**
- 5. Cacauets.**
- 6. Soia.**
- 7. Lactis.**
- 8. Fruits amb corfa.**
- 9. Api.**
- 10. Mostassa.**
- 11. Grans de sèsam.**
- 12. Diòxid de sofre i sulfits.**
- 13. Mol·luscos.**
- 14. Tramussos.**

-Al menú s'afegirà aigua per beure i pa integral. Pasta i arròs també integrals.

-Utilització d'oli d'oliva verge per amanir, i per cuinar oli d'oliva o de gira-sol alto oleic.

-Postres làctics amb menys de 12,3g de sucre /100mL

-Crema de verdures: patata, carabassó, porro, ceba, pastanaga, pebre vermell, verd, tomàtiga i mongeta verda.

-Verdures arròs brut: mongeta verda, pèsols, tomàtiga, pastanaga, pebre verd i vermell, ceba i all