



Febrer 2020



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Mongeta tendra i patata Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	4 Tallarines saltejats amb verdures i salsa de soja Calamars arrebossats amb amanida Fruita del temps	5 Sopa de galets Pollastre a l'allada amb xips Fruita del temps	6 Arròs amb sofregit casolà de tomàquet Estofat de vedella amb xampinyons logurt artesà	7 Cigrons amb col i pastanaga Trita de formatge amanida Fruita del temps
10 Bleda i patata Botifarra amb seques Fruita del temps	11 Macarrons amb tomàquet, alfàbrega i formatge Hamburguesa vegetal amb amanida logurt artesà	12 Llenties estofades Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	13 Arròs amb verdures i quinoa Lluç a la marinera Fruita del temps	14 Sopa de brou i fideus Pollastre a la farigola amb hortalisses Fruita del temps
17 Crema de mongetes seques Paella de peix Fruita del temps	18 Bròquil, pastanaga i patata Estofat de vedella amb hortalisses Fruita del temps	19 Macarrons napolitana Crestes de tonyina amb amanida Fruita del temps	20 Dijous Gras Escudella Barrejada Trita de botifarra amb amanida logurt artesà	21 Festa de carnestoltes Menjar amb els dits Aperitiu carnestoltes Brotxeta de pollastre Mandarines
24 FESTA	25 Purè de pastanaga i porros Arròs amb peix Fruita del temps	26 Fideua Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita del temps	27 Sopa de brou i pistons Pemmets de pollastre al forn amb xips Fruita del temps	28 Llenties amb arròs Trita de carbassó amb amanida logurt artesà

Les verdures de temporada són: bleda, bròquil, calçots, col, coliflor, enciam, escarola, espínacs, pastanaga i porro.

Les fruites són: mandarina, poma, plàtan i taronja.

i per equilibrar el sopar us proposem...

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Verdura Au i patata Lacti	4 Amanida Llegum i cereal Lacti	5 Amanida Peix i verdura Lacti	6 Verdura Porc i patata Fruita del temps	7 Verdura Au i patata Lacti
10 Amanida Peix i arròs Lacti	11 Verdura Porc i patata Fruita del temps	12 Verdura Au i pasta Lacti	13 Verdura Vedella i patata Lacti	14 Amanida Ou i arròs Lacti
17 Amanida Au i patata Lacti	18 Pasta Ou i amanida Lacti	19 Verdura Peix i patata Lacti	20 Verdura Au i arròs Fruita del temps	21 Amanida Peix i patata Lacti
24 Verdura Au i arròs Lacti	25 Pasta Peix i amanida Lacti	26 Pasta Ou i amanida Lacti	27 Verdura Peix i arròs Lacti	28 Verdura Vedella i patata Fruita del temps