

MENÚ FEBRER 2024



			DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Llenties amb verdures Peix amb salsa de porros i amanida	Amanida complerta Lasanya de carn
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
Macarrons a la bolonyesa amb formatge Peix amb salsa de gambes i mongetes verdes	Patates guisades amb verdures Cuixa de pollastre al forn amb amanida	Bròquil gratinat Llegum guiat	Puré de verdures Peix arrebossat amb verdura	Arròs a la cubana Pilotes amb salsa espanyola amb amanida
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Mongetes blanques amb verdures Cuixetes de pollastre amb patates	Sopa de fideus Trita d'albergínia, ceba i patata i tomàquet	Canelons de carn Peix al forn amb amanida	Arròs sipia i peix Hamburguesa a la planxa amb formatge i amanida	Crema de porros amb patata Pollastre a la crema amb verdures
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Espaguetis a la napolitana Tall redó de vedella amb salsa espanyola i patates al	Gratinat d'albergínia amb tomàquet Pollastre arrebossat amb verdures	Arròs xino amb ou i verdures Croquetes de pernil amb amanida	Crema de pèsols Peix amb salsa marinera i patates	Cigrons amb espinacs Frittata de verdures i formatge amb tomàquet
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	
Macarrons amb tonyina Peix amb salsa verda i amanida	Llenties amb verdures Peix arrebossat amb tomàquet	Tombet amb ou Pollastre guisat amb verdures i patates	Puré de carbassa i pastanaga Pilotes amb salsa de tomàtic i amanida	

- El menú consta de primer plat, segon plat amb acompanyament, pa, postres i per beure aigua.
- El menú també pot ser d'un plat principal més feixuc de llegum, arròs o pasta amb una amanida completa o plat de verdures per acompanyar.
- Les amanides tant de primer plat com d'acompanyament van sempre trempades amb oli d'oliva verge extra.
- Les amanides de pasta i de llegum sempre son a base d'una vinagreta lleugera d'oli d'oliva verge amb verdura fresca picada, olives, tonyina i ou.

MENÚ FEBRER 2024



PROPOSTES PER SOPAR

				DIJOUS 1	DIVENDRES 2
				Croquetes casolanes de pollastre i amanida de brots verds	Saltejat d'ou amb espàrrecs i alls tendres amb verdures
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	
Ous trencats amb patates al forn i pernil salat	Mongetes blanques amb all i julivert amb champinyons al forn	Pollastre al forn amb patates i verdures	Broquetes de llomillo de porc amb verdures	Bróquil saltejat amb gambetes i ceba tendre	
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	
Peix amb verdures al papillote	Pilotes casolanes amb arròs pilaf	Ous farcits de tonyina i mahonesa	Patates plenes tonyina i salsa de iogurt	Salmón a la planxa amb bróquil especiat al forn	
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	
Saltejat d'ou amb gambes i verdures	Llom de porc farcit d'espínacs, formatge i ceba	Guisat de calamar amb patates	Arròs amb bolets i aletes de polastre	Broquetes de peix i verdures a la planxa	
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29		
Shakshuka / ous al plat	Pit de pollastre a la planxa amb puré de patates	Sípia guisada amb pésols i arròs	Peix a la sal amb patates		

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Carlota Marra. Num de col·legiat IB00261 @carlota.marra