



FEBRER 2021

"PEL MES DE FEBRER TREU LA FLOR L'ATMELLER"



Il·lustració de Sofia, Maya i Mireia de 6C

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
PASTA INTEGRAL AMB PESTO (ALFÀBREGA, PINYONS I OLI D'OLIVA) OUS AMB TOMÀQUET ENCIAM AMB PASTANAGA FRUITA Crema blanca de coliflor amb sèsam Peix blau al forn amb llit de ceba, pastanaga i carbassó Fruita de temporada/iogurt	BLEDES AMB PATATA POLLASTRE AL FORN AMB PINYA, ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA Sopa de brou amb pasta Truita de carbassó amb amanida verda Fruita de temporada/Iogurt	ENCIAM AMB OLIVES NEGRES I TOMÀQUET ARRÓS INTEGRAL ECO FRICANDÓ DE VEDELLA I XAMPINYONS IOGURT COOPERATIVA Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de cigrons amb pastanaga i amanida de cherris Fruita de temporada	ESCUDELLA BARREJADA (PISTONS, CIGRONS ECO, VERDURES) PEIX FRESC ARREBOSSAT AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA PLAT ÚNIC Wok d'arròs amb verdures i tires de pollastre amb toc de salsa de soja i avellanes picades Fruita de temporada/Iogurt	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS LLENTIES ECO AMB ARRÓS FRUITA Pèsols ofegats amb all i julivert i amanida verda Peix blanc Fruita de temporada
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
PÈSOLS AMB PATATA TRUITA DE PERNIL, ENCIAM I PASTANAGA FRUITA Crema de l'hort Gall dindi a la milanesa amb amanida verda Fruita de temporada/Iogurt	TALLARINES AMB ORENGA I OLI D'OLIVA FILET DE BRUIXA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA Hummus de cigrons amb crudites Ous farcits amb tomàquet Fruita de temporada/Iogurt	ENCIAM AMB TOMÀQUET I FRUITS SECS ARRÓS INTEGRAL ECO AMB COSTELLES I VERDURES FRUITA Sopa de verdures amb galets Peix blanc a la planxa amb herbes provençals i amanida caprese Fruita de temporada/Iogurt	CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, CEBA, PORRO, PATATA) PIT DE POLLASTRE AL FORN AMB SANFAINA (TOMÀQUET, CEBA, PORRO, PEBROT VERMELL I VERD, CARBASSÓ I ALBERGINIA) FLAM O IOGURT Amanida verda Pastis de patata, carbassó i bolonyesa de llenties amb toc de parmesà Fruita de temporada	<h1>FESTA</h1>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
LLENTIES ECO AMB VERDURES (CEBA, PORRO, PATATA, PASTANAGA I TOMÀQUET SOFREGIT) TRUITA DE PATATES FRUITA Tricolor de verdures Pit de pollastre arrebossat amb guacamole i dips de pastanaga Fruita de temporada/Iogurt	ARRÓS INTEGRAL ECO AMB VERDURES (PEBROT VERD I VERMELL, MONGETA TENDRA I CARBASSÓ) SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA Crema de verdures i llegums Truita de formatge amb barreja d'enciams Fruita de temporada/iogurt	ENCIAM AMB PASTANAGA CUS CÚS AMB VERDURES I ESTOFAT DE GALL D'INDI IOGURT COOPERATIVA Arròs tres delícies Peix blanc al forn amb toc de romani i rodanxes de carbassó Fruita de temporada	SOPA DE PEIX AMB PASTA POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATES FREGIDES FRUITA Sopa minestrone Mandonguilles de llenties amb samfaina Fruita de temporada/Iogurt	COL I FLOR AMB BEIXAMEL I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA Amanida verda casolana de tonyina, ceba, olives, pebrot i toc de formatge Pizza Fruita de temporada
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
SOPA D'ARRÓS LLOÇ AL FORN, ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA Crema de pastanaga Truita de xampinyons amb amanida verda Fruita de temporada/iogurt	MONGETES AMB PATATES LLOM AL FORN AMB SALS DE POMA, ENCIAM I PASTANAGA FRUITA Sopa de brou amb pasta Croquetes d'espinaacs amb amanida verda Fruita de temporada/iogurt	AMANIDA GREGA (BARREJA DE TOMÀQUET CHERRYS, OLIVES NEGRES I FORMATGE) PAELLA MIXTA (SÈPIA, CALAMAR, GAMBA, MUSCLOS, COSTELLA DE PORC) IOGURT COOPERATIVA Minestra de verdures Peix blanc amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada/iogurt	CIGRONS ECO ESTOFATS (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES) TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA Arròs amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida caprese Fruita de temporada/iogurt	CREMA DE VERDURES TALLARINES AMB SALS BOLONYESA VEGETAL FRUITA Cigrons ofegats al forn amb llit de ceba i albergínia Fruita de temporada/iogurt

Fruita d'hivern: poma, pera, kaki, mandarina, taronja

PA INTEGRAL

Berenars: entrepà, pa amb xocolata, iogurt natural amb tortites d'arròs o fruita. Aquests berenars es serveixen de manera rotatòria. Diàriament disposen d'un bol de fruita variada i pa.

**Menú revisat per Marina Perugini. Llicenciada en ciència i tecnologia dels aliments Màster en dietètica i nutrició humana.
LA VOSTRA CUINA S.L. Reg. San.: 26.12437/B. Av. Egara, 50 08192, SANT QUIRZE DEL VALLÉS www.vostracuina.com**