



## FEBRER 2021 - OVOLACTOVEGETARIA

"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)	BLEDES AMB PATATA	ENCIAM AMB OLIVES NEGRES I TOMÀQUET	SOPA DE VERDURES AMB PASTA	CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS
OUS AMB TOMÀQUET ENCIAM AMB PASTANAGA	MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT	ARRÒS INTEGRAL ECO HAMBURGUESA VEGETAL I XAMPINYONS	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE	LLENTIES ECO AMB ARRÒS
FRUITA	FRUITA	IOGURT COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
PÈSOLS AMB PATATA	TALLARINES AMB ORENGA I OLI D'OLIVA	ENCIAM AMB TOMÀQUET I FRUITS SECS	CREMA DE CARBASSÓ (CARBASSÓ, CEBA, PORRO, PATATA)	<b>FESTA</b>
TRUITA FRANCESA, ENCIAM I PASTANAGA	CIGRONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB TRUITA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL AMB SANFAINA (TOMÀQUET, CEBA, PORRO, PEBROT VERMELL I VERD, CARBASSÓ I ALBERGÍNIA)	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FLAM O IOGURT	
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
LLENTIES ECO AMB VERDURES (CEBA, PORRO, PATATA, PASTANAGA I TOMÀQUET SOFREGIT)	AMANIDA VERDA	ENCIAM AMB PASTANAGA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA	COL I FLOR AMB BEIXAMEL I PATATA
TRUITA DE PATATES	ARRÒS INTEGRAL ECO AMB CIGRONS I VERDURES (PEBROT VERD I VERMELL, MONGETA TENDRA I CARBASSÓ)	CUS CÚS AMB VERDURES I ESTOFAT DE TOFU	TRUITA FRANCESA AMB PATATES FREGIDES	HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA	FRUITA	IOGURT COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
SOPA DE VERDURES I ARRÒS	MONGETES AMB PATATES	AMANIDA GREGA (BARREJA DE TOMÀQUET CHERRYS, OLIVES NEGRES I FORMATGE)	CIGRONS ECO ESTOFATS (CEBA, PORRO, TOMÀQUET, PASTANAGA I PATATES)	CREMA DE VERDURES
TRUITA FRANCESA, ENCIAM I TOMÀQUET	HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALS DE POMA, ENCIAM I PASTANAGA	ARRÒS SALTEJAT AMB LLENTIES I TOMÀQUET	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA	TALLARINES AMB SALS BOLONYESA VEGETAL
FRUITA	FRUITA	IOGURT COOPERATIVA	FRUITA	FRUITA

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 VALLÈS [www.vostracuina.com](http://www.vostracuina.com)

\*ARREBOSSAT PEL CUINER SENSE GLUTEN, LACTOSA NI OU