



Menú de Febrer — sense carn

Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 Llentíes estofades amb verdures i selfservice d'amanida (enciams variats, pastanaga, col lombarda, ravenets, daus de formatge, pipes, olives,...) Fruita fresca	8 Cuscús amb verdures Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i olives logurt natural	9 Bròquil amb mongetes seques Tofu salteat amb salsa de poma Fruita fresca	10 Espaguetis amb salsa de tomàquet Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, remolatxa i pipes Fruita fresca	11 Vichyssoise (crema de porro) Paella d'arròs amb cigrons Fruita fresca
14 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb anet i amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca	15 Trinxat de col i patata a l'allet Tofu amb xampinyons Fruita fresca	16 Sopa de fideus amb cigrons Trita de ceba i patata i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita fresca	17 Carbassó a la romana Macarrons a la bolonyesa de lentilles i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	18 Crema de carbassa Peix al forn i patata al caliu Fruita fresca
21 Arròs integral amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i pipes logurt natural	22 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna i olives Llentíes estofades amb verdures i cuscús integral logurt natural Fruita fresca	23 Patata i bleada saltejat Peix al forn amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provençal Fruita fresca	24 DIJOUS GRAS Crema de carbassa Trita de mongetes seques i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita fresca	25 Sopa de galets Trita a la jardineria i amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca
28 FESTIU	1 Patata amb espinacs Falafel amb salsa de iogurt i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sèsam Fruita fresca	2 Mongetes seques estofades amb verdures Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	3 Arròs integral amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, ...) Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i pipes logurt natural	4 Espirals integrals amb formatge, oli i orenga Peix a la llimona i verdures saltejades Fruita fresca
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!