



# Menú de Febrer - Basal

## Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>7</b> Llentíes estofades amb verdures i selfservice d'amanida (enciams variats, pastanaga, col llombarda, ravenets, daus de formatge, pipes, olives,...) Fruita fresca	<b>8</b> Cuscús amb verdures Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i olives logurt natural	<b>9</b> Bròquil amb mongetes seques Llom de porc rostit amb salsa de poma Fruita fresca	<b>10</b> Espaguetis amb salsa de tomàquet Peix fresc a l'andalusa i amanida d'enciam, remolatxa i pipes Fruita fresca	<b>11</b> Vichyssoise (crema de porro) Paella d'arròs amb pollastre Fruita fresca
<b>14</b> Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Salmó al forn amb anet i amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca	<b>15</b> Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles amb suc Fruita fresca	<b>16</b> Sopa de fideus amb cigrons Truita de ceba i patata i amanida d'enciam, pastanaga igerminats Fruita fresca	<b>17</b> Carbassó a la romana Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	<b>18</b> Crema de carbassa Pollastre al ajillo i patata al caliu Fruita fresca
<b>21</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Luç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i pipes logurt natural	<b>22</b> Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna i olives Llenties estofades amb verdures i cuscús integral Fruita fresca	<b>23</b> Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provenzal Fruita fresca	<b>24</b> <b>DIJOUS GRAS</b> Crema de carbassa Truita de mongetes seques i botifarra d'ou, i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita fresca	<b>25</b> Sopa de galets Gall dindi a la jardineria i amanida d'enciam i remolatxa Fruita fresca
<b>28</b> <b>FESTIU</b>	<b>1</b> Patata amb espinacs Falafel amb salsa de iogurt i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sèsam Fruita fresca	<b>2</b> Mongetes seques estofades amb verdures Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita fresca	<b>3</b> Arròs integral amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, ...) Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i pipes logurt natural	<b>4</b> Espirals integrals amb formatge, oli i orenga Pollastre 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!