



Menú de Febrer – sense gluten

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 Llom de porc rostit 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 pollastre 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 Mandonguilles amb suc Fruita fresca	16 Sopa de fideus amb cigrons Truita de ceba i patata i amanida d'enciam, pastanaga igerminats Fruita fresca	17 Carbassó amanit amb pesto suau Macarrons a la bolonyesa de llentíes i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	18 Crema de carbassa Pollastre al ajillo 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 Fruita fresca	23 Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provençal Fruita fresca	24 DIJOUS GRAS Crema de carbassa Truita de mongetes seques i botifarra d'ou, i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita fresca	25 Sopa de galets Gall dindi a la jardinera 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 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!