

Menú de Febrer - Basal

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|---|--|
| | | | 1 Crema de carbassa Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural | 2 Sopa de pistons Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita |
| 5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats logurt natural | 6 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de lletíes i amanida d'enciam i olives Fruita | 7 Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provençal Fruita | 8 Cigrons guisats amb espinacs Truita de patata i ceba amb botifarra d'ou, i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita | 9 Espirals integrals amb formatge, oli i orenga Gall dindi a la jardinera i amanida d'enciam i remolatxa Fruita |
| 12 FESTA | 13 Lletíes guisades amb verdures Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita | 14 Patata amb espinacs Botifarra de porc i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sèsam Fruita | 15 Arròs integral amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia) Peix fresc i amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural | 16 Sopa de galets Pollastre a la llimona i verdures saltejades Fruita |
| 19 Lletíes estofades amb verdures Croquetes de pollastre i amanida d'enciam i blat de moro Fruita | 20 Bròquil amb patata Llom de porc rostit amb salsa de poma logurt natural | 21 Cuscús amb verdures Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i olives Fruita | 22 Espaguetis amb salsa de tomàquet Salmó a l'anet i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 23 Crema de verdures Paella d'arròs amb pollastre Fruita |
| 26 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 27 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles amb suc Fruita | 28 Crema de pastanaga Fideuà de peix Fruita | 29 Cigrons guisats amb xoriço Truita d'espínacs amb amanida d'enciam i olives Fruita | |

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Febrer – sense gluten

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|--|
| | | | 1 Crema de carbassa Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural | 2 Sopa de pistons Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita |
| 5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats logurt natural | 6 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de lletíes i amanida d'enciam i olives Fruita | 7 Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provençal Fruita | 8 Cigrons guisats amb espinacs Truita de patata i ceba amb botifarra d'ou, i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita | 9 Espirals integrals amb formatge, oli i orenga Gall dindi a la jardineria i amanida d'enciam i remolatxa Fruita |
| 12 FESTA | 13 Lletíes guisades amb verdures Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita | 14 Patata amb espinacs Botifarra de porc i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sèsam Fruita | 15 Arròs integral amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia) Peix fresc i amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural | 16 Sopa de galets Pollastre a la llimona i verdures saltejades Fruita |
| 19 Lletíes estofades amb verdures Croquetes de pollastre i amanida d'enciam i blat de moro Fruita | 20 Bròquil amb patata Llom de porc rostit amb salsa de poma logurt natural | 21 Cuscús amb verdures Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i olives Fruita | 22 Espaguetis amb salsa de tomàquet Salmó a l'anet i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 23 Crema de verdures Paella d'arròs amb pollastre Fruita |
| 26 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 27 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles amb suc Fruita | 28 Crema de pastanaga Fideuà de peix Fruita | 29 Cigrons guisats amb xoriço Truita d'espinacs amb amanida d'enciam i olives Fruita | |

De beguda: aigua de font

Tots els àpats estaran acompanyats amb pa APTÉ PER A CEL·LIAQUIA. S'utilitzen pastes i farina aptes per a cel·líacs

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Febrer – sense ou

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|
| | | | 1 Crema de carbassa Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural | 2 Sopa de pistons Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita |
| 5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats logurt natural | 6 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de lletíes i amanida d'enciam i olives Fruita | 7 Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provençal Fruita | 8 Cigrons guisats amb espinacs Truita de farina de cigró amb patata i ceba amb botifarra d'ou, i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita | 9 Espirals integrals amb formatge, oli i orenga Gall dindi a la jardineria i amanida d'enciam i remolatxa Fruita |
| 12 FESTA | 13 Lletíes guisades amb verdures Peix a la planxa amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita | 14 Patata amb espinacs Botifarra de porc i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sèsam Fruita | 15 Arròs integral amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia) Peix fresc i amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural | 16 Sopa de galets Pollastre a la llimona i verdures saltejades Fruita |
| 19 Lletíes estofades amb verdures Croquetes de pollastre i amanida d'enciam i blat de moro Fruita | 20 Bròquil amb patata Llom de porc rostit amb salsa de poma logurt natural | 21 Cuscús amb verdures Remenat de farina de cigró amb patata i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i olives Fruita | 22 Espaguetis amb salsa de tomàquet Salmó a l'anet i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 23 Crema de verdures Paella d'arròs amb pollastre Fruita |
| 26 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 27 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles amb suc Fruita | 28 Crema de pastanaga Fideuà de peix Fruita | 29 Cigrons guisats amb xoriço Truita de farina de cigró amb espinacs i amanida d'enciam i olives Fruita | |

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Febrer – sense carn

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| | | | 1 Crema de carbassa Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural | 2 Sopa de pistons Salsitxes vegetals amb patata al caliu Fruita |
| 5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Bacallà al forn i amanida d'enciam, pastanaga i germinats logurt natural | 6 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de llentíes i amanida d'enciam i olives Fruita | 7 Patata i bleda saltejat Saltejat de cigrons amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provençal Fruita | 8 Cigrons guisats amb espinacs Trita de patata i ceba amb tall de formatge , i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita | 9 Espirals integrals amb formatge, oli i orenga Seità a la jardineria i amanida d'enciam i remolatxa Fruita |
| 12 FESTA | 13 Llentíes guisades amb verdures Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita | 14 Patata amb espinacs Salsitxes vegetals i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sèsam Fruita | 15 Arròs integral amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia) Peix fresc i amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural | 16 Sopa de galets Tofu al forn i verdures saltejades Fruita |
| 19 Llentíes estofades amb verdures Croquetes d'espinacs i amanida d'enciam i blat de moro Fruita | 20 Bròquil amb patata Falafel de cigrons amb salsa de poma logurt natural | 21 Cuscús amb verdures Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i olives Fruita | 22 Espaguetis amb salsa de tomàquet Salmó a l'anet i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 23 Crema de verdures Paella d'arròs amb cigrons Fruita |
| 26 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Lluç al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 27 Trinxat de col i patata a l'allet Daus de tofu amb suc Fruita | 28 Crema de pastanaga Fideuà de peix Fruita | 29 Cigrons guisats amb verdures Trita d'espinacs amb amanida d'enciam i olives Fruita | |

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Febrer – sense peix

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|---|--|
| | | | 1 Crema de carbassa Truita de xampinyons i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural | 2 Sopa de pistons Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita |
| 5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa i amanida d'enciam, pastanaga i germinats logurt natural | 6 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de llentíes i amanida d'enciam i olives Fruita | 7 Patata i bleda saltejat Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provençal Fruita | 8 Cigrons guisats amb espinacs Truita de patata i ceba amb botifarra d'ou, i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita | 9 Espirals integrals amb formatge, oli i orenga Gall dindi a la jardinera i amanida d'enciam i remolatxa Fruita |
| 12 FESTA | 13 Llentíes guisades amb verdures Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita | 14 Patata amb espinacs Botifarra de porc i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sèsam Fruita | 15 Arròs integral amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia) Hamburguesa de llegums i amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural | 16 Sopa de galets Pollastre a la llimona i verdures saltejades Fruita |
| 19 Llentíes estofades amb verdures Croquetes de pollastre i amanida d'enciam i blat de moro Fruita | 20 Bròquil amb patata Llom de porc rostit amb salsa de poma logurt natural | 21 Cuscús amb verdures Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i olives Fruita | 22 Espaguetis amb salsa de tomàquet Seità rostit i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 23 Crema de verdures Paella d'arròs amb pollastre Fruita |
| 26 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita | 27 Trinxat de col i patata a l'allet Mandonguilles amb suc Fruita | 28 Crema de pastanaga Fideuà de verdures Fruita | 29 Cigrons guisats amb xoriço Truita d'espinacs amb amanida d'enciam i olives Fruita | |

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú de Febrer - vegetarià

Parc de la Ciutadella



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|---|
| | | | 1 Crema de carbassa Truita de xampinyons i amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural | 2 Sopa de pistons Salsitxes vegetals amb patata al caliu Fruita |
| 5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita francesa i amanida d'enciam, pastanaga i germinats logurt natural | 6 Crema de pèsols Macarrons a la bolonyesa de llentíes i amanida d'enciam i olives Fruita | 7 Patata i bleda saltejat Saltejat de cigrons amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provençal Fruita | 8 Cigrons guisats amb espinacs Truita de patata i ceba amb tall de formatge , i amanida d'enciam, remolatxa, api i pastanaga Fruita | 9 Espirals integrals amb formatge, oli i orenga Seità a la jardineria i amanida d'enciam i remolatxa Fruita |
| 12 FESTA | 13 Llentíes guisades amb verdures Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita | 14 Patata amb espinacs Salsitxes vegetals i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sèsam Fruita | 15 Arròs integral amb verdures (carbassó, carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia) Hamburguesa de llegums i amanida d'enciam i pastanaga ratllada logurt natural | 16 Sopa de galets Tofu al forn i verdures saltejades Fruita |
| 19 Llentíes estofades amb verdures Croquetes d'espinacs i amanida d'enciam i blat de moro Fruita | 20 Bròquil amb patata Falafel de cigrons amb salsa de poma logurt natural | 21 Cuscús amb verdures Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga, germinats i olives Fruita | 22 Espaguetis amb salsa de tomàquet Seità rostit i amanida d'enciam i remolatxa Fruita | 23 Crema de verdures Paella d'arròs amb cigrons Fruita |
| 26 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Ou dur amb sofregit de ceba i tomàquet Fruita | 27 Trinxat de col i patata a l'allet Daus de tofu amb suc Fruita | 28 Crema de pastanaga Fideuà de verdures Fruita | 29 Cigrons guisats amb verdures Truita d'espinacs amb amanida d'enciam i olives Fruita | |

De beguda: aigua de font



















Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Propostes de sopar per complementar el dinar

| Si has dinat... | Pots sopar... |
|---|---|
|  Hortalisses |  Hortalisses |
|  Llegum |  Llegum, peix, ou o carn |
|  Peix |  Llegum, ou o carn |
|  Ou |  Llegum, peix o carn |
|  Carn |  Llegum, peix o ou |
|  Patata o moniato |  Pasta, arròs, pa o altres cereals |
|  Pasta, arròs, pa o altres cereals |  Patata o moniato |
|  Fruita fresca |  Fruita fresca |
|  Altres |  Fruita fresca |

