



MENÚ FEBRER

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DV	1	Sopeta de brou de pollastre (1)	Truita a la francesa amb formatge i amanida	Fruita	Quiche de pernil i formatge (1,2)
DL	4	Cuinat de mongetes amb bleda, pebre vermell, ceba, tomàtiga, carabassó i pastanaga	Peix de mercat al forn amb amanida d'enciam, cogombre i tomàtiga	Iogurt amb plàtan(2)	Wok de calamar amb verdures variades i pa d'espelta o xeixa (1)
DM	5	Pasta la carbonara (1,2) amb pernil.	Hamburguesa de vedella amb patata al forn	Fruita	Crema de carabassó amb patata Sardines (4)al papillot o seitons (4)arrebossats
DX	6	Sopa de brou de verdures (1)	Bullit	Fruita	Ous amb tomàtiga (5)
DJ	7	Crema de carabassó, lleties vermelles i pastanaga	Croquetes casolanes de bacallà (1,2,5) amanida d'enciam	Fruita	Hamburguesa de quinoa amb pastanaga , ceba i amanida
DV	8	Raols	Brou de peix	Fruita	Panet calent(1) amb indi i amanida
DL	11	Crema de carabassa i crostons (1)	Cuixes de pollastre a les fines herbes amb patates al forn i amanida d'enciam	Fruita	Ous farcits amb amanida variada (5)
DM	12	Lasanya casolana de carn i verdures (1,2)	Amanida	Amanida de fruita del temps	Calamar a la planxa amb carabassó a la planxa i quinoa
DX	13	Arròs amb costella	Truita amb formatge(opcional, 2) amb amanida d'enciam, blat de moro, alvocat i cogombre	Iogurt(2)	Crema de carabassó, patata i porro Pernil ibèric
DJ	14	Lleties amb bledes, pastanaga, pebre vermell, espinacs	Peix arrebossat (1,5) amb patata al forn	Fruita cítrica	Remenat d'ou amb ceba Pa de xeixa opcional(1)
DV	15	Amanida i pilotes	Fideuà de peix (1,4)	Fruita	Ous a la planxa amb patates i amanida (5)
DL	18	Arròs amb peix	Lluç a la romana (1) amb amanida d'enciam, tomàtiga, olives i alvocat	Fruita	Hamburguesa casolana amb amanida i cuscus (1)
DM	19	Sopeta d'espelta (1) amb brou de carn	Bullit de patata, pollastre i verdura amb maionesa de llet (2)	Fruita	Seitons arrebossats amb remenat de carxofes (4)
DX	20	Pasta amb salsa de tomàtiga, ceba i pastanaga (1)	Truita amb amanida d'enciam i tomàtiga (5)	Fruita	Saltejat de mongetes tendres amb pernil i ou (5)
DJ	21	Cuinat de cigrons amb carabassa, bròquil, patata i col	Croquetes (1,2) de pernil i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro	Iogurt(2)	Crema de verdura Rap al papillot amb patata
DV	22	Crema de porros, carabassó, colflori i lleties vermelles	Salmó (4) al forn amb patata al forn i amanida d'enciam	Fruita	Llibret de pollastre , amanida i patates
DL	25	Espaguetis amb salsa de verdura i crema de llet (1,2)	Broquetes de peix amb amanida d'enciam i tomàtiga	Iogurt (2)	Hamburguesa vegetal amb amanida d'arròs
DM	26	Crema de carabassa, carabassó i porro amb ametlla (3)	Llibrets de pollastre farcits amb arròs saltejat i amanida verda	Fruita	Ou a la planxa amb pa amb oli d'espelta i tomàtiga trempada (1,5)
DX	27	Lleties estofades amb carabassa, bledes, ceba, pastanaga, patata etc...	Ous a la planxa amb patates fregides i amanida d'enciam (5)	Fruita cítrica	Bullit amb tonyina (4)

1. **Gluten:** utilitzar substituïts sense gluten per celíacs o intolerants .
2. **Lactis:** utilitzar substituïts sense lactosa o begudes vegetals per al·lèrgics o intolerants .
3. **Fruits secs:** evitar el seu ús en al·lèrgics i sencers sols als majors de 6 anys .
4. **Peix blau:** per als nins a partir de 3 anys
5. **ous**