



# MENÚ FEBRER

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU
DV	1	Sopeta de brou de pollastre (1)	Truita francesa amb formatge i amanida	Fruita	Quiche de pernil i formatge (1,2)
DL	4	Pasta la carbonara(1,2) amb pernil.	Peix de mercat al forn amb amanida d'enciam, cogombre i tomàtiga	logurt amb plàtan(2)	Wok de calamar amb verdures variades i pa d'espelta o xeixa (1)
DM	5	Cuinat de mongetes amb bleda,prebe vermell,ceba, tomàtiga,carabassó i pastanaga	Hamburguesa de vedella amb papata al forn	Fruita	Crema de carabassó amb patata Sardines (4)al papillot o seitons (4)arrebossats
DX	6	Sopeta 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	Amanida d'enciam amb tomàtiga,cogombre i tonyina(4)	Paella mixta(4)	Fruita	Panet calent(1) amb indi i amanida
DL	11	Crema de carabassa i crostons (1)	Piteres 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 completa d'enciam, tonyina, tomàtiga, cogombre.	Amanida de fruita del temps	Calamar a la planxa amb carabassó a la planxa i quinoa
DX	13	Lleties amb bledes, pastanaga,prebe vermell,,espinacs	Peix arrebossat(1,5) amb patata bollida.	logurt(2)	Crema de carabassó, patata i porro Pernal ibèric
DJ	14	Arròs amb costella	Truita amb formatge ( opcional 2) amb amanida,blat de moro,alvocat i cogombre.	Fruita cítrica	Remenat d'ou amb ceba Pa de xeixa opcional(1)
DV	15	Amanida completa amb tonyina(4), enciam, tomàtiga, cogombre...	Lasanya casolana de carn i verdures (1,2)	Fruita	Ous a la planxa amb patates i amanida (5)
DL	18	Arròs amb peix	Calamar a la romana (1) amb amanida d'enciam, tomàtiga, olives i alvocat	Fruita	Hamburguesa casolana amb amanida i cus cus (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	logurt(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)	Raoles de peix amb amanida d'enciam i tomàtiga	logurt (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	Llenties 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)
----	----	--	---	----------------	------------------------

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