

## Menú General mes de febrer de 2023

Els menús s'acompanyen de pa moreno i aigua.

Les fruites del mes de febrer seràn: maduïxes, mandarina de proximitat, taronja de proximitat, poma, pera, plàtan.

La carabassa és de producció ecològica i les hortalisses del menú són de producció integrada de proximitat.

Cada mes s'oferirà ou campero a les receptes on estigui permès utilitzar ou fresc.



1		2		3	
ARRÓS BROUÓS DE VERDURES (allí julivert) (9)		SOPA DE BROU DE CARN (amb pasta integral) (1,3)		ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)	
LLUÇ AL FORN (4,14)		POLLASTRE PANAT CASOLÀ (1,3)		CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÓS I VERDURES (1)	
PATATA I SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES (ceba, pebre vermell)		ENSALADA (romana, col·lombarda, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES		(ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa, aromàtiques)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		MACEDÒNIA DE FRUITES	
<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>	
Ensalada i falafel amb cuscús / Fruita		Purè de verdures i caballa a la planxa amb ensalada / Fruita		Tortilles mexicanes de verdures i carn / Fruita	
6		7		8	
ENSALADA (romana, espinac, roure, pastanaga) AMB TONYINA (4)		MONGETS BLANQUES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)		PURÉ DE C OLFILOR (ceba o porro, coliflor, patata, aromàtiques)	
ARRÓS INTEGRAL A LA CUBANA		FILET DE GALL ENFARINAT (farina de blat i farina de ciurons) (1,4)		PILOTES DE CARN MIXTA (6,7,9,12)	
(allí, tomàtiga triturada, aromàtiques i ou fresc) (3)		ENSALADA (iceberg, romana, tomàtiga) AMB OLIVES		PATATA I VERDURES (allí, cebes, tomàtiga triturada, pastanaga, pèsols)	
IOGURT NATURAL (7) o FRUITA		FRUITA CÍTRICA		FRUITA DE TEMPORADA	
<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>	
Aguait de sípia amb ceba i patata / Fruita		Sopa de pasta i indiot amb xampinyons / Fruita		Ensalada i truita de patata i verdura / Fruita	
13		14		15	
CUINAT DE LLENTIES AMB PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) (1)		PURÉ DE CARABASSA (ceba o porro, carabassa, patata, aromàtiques)		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa) I PATATA	
RABAS DE CALAMAR CASOLANES (ou, pa ratllat) (1,3,14)		INDIOT AL CURRI (ceba, nata, curri) (7)		TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE (3,7)	
ENSALADA (iceberg, col·lombarda, tomàtiga) AMB OLIVES NEGRES		ARRÓS SALTAT		ENSALADA (romana, escarola, pastanaga)	
FRUITA CÍTRICA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA	
<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>	
Sopa de pasta i tortilles de bròquil / Fruita		Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita		Corià amb ceba i cuscús amb aromàtiques / Fruita	
16		17		18	
ARRÓS DE PEPITA (truita, tonyina, pernil) (3,4,6)		SOPA DE BROU DE CARN (amb pasta integral) (1,3)		SOPA DE BROU DE CARN (amb pasta integral) (1,3)	
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)		POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA		POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	
ENSALADA (iceberg, espinac, fulles variades, tomàtiga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES		CEBA, PASTANAGA I PATATA PANADERA		CEBA, PASTANAGA I PATATA PANADERA	
FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7) o MACEDÒNIA		IOGURT NATURAL (7) o MACEDÒNIA	
<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>	
Bullit de patata i verdures amb ou bullit / Fruita		Ensalada i hamburguesa de llegums amb cuscús / Fruita		Ensalada i hamburguesa de llegums amb cuscús / Fruita	
20		21		22	
ENSALADA (iceberg, roure, pastanaga, tomàtiga) AMB OU BULLIT (3)		CUINAT DE MONGETS PINTES AMB VERDURES (ceba, tomàtiga, bledes, espinacs, carabassa)		PURÉ DE PASTANAGA (ceba o porro, pastanaga, patata, aromàtiques)	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (1,3,4)		TRUITA DE PATATA I CARABASSO (3)		AGUIAT DE POLLASTRE	
(allí, cebes, pebres, tomàtiga triturada, aromàtiques)		ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES		PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA		IOGURT NATURAL (7) o FRUITA	
<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>	
Ciurons amb patata, sofrit i pebre vermell dolç / Fruita		Lluç al forn amb ceba, verdures i arròs / Fruita		Ensalada i truita a la francesa amb pa torrat / Fruita	
23		24		25	
ARRÓS DE PEIX (2,4,14)		PURÉ DE VERDURES I LLENTIES (1)		PURÉ DE VERDURES I LLENTIES (1)	
GALLINETA ENFARINADA (farina de blat i de garbanços) (1,4)		PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)		PIZZA DE PERNIL I FORMATGE (1,6,7)	
ENSALADA (romana, col·lombarda, pastanaga) AMB BLAT DE LES ÍNDIES		ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES		ENSALADA (iceberg, escarola, fulles variades, tomàtiga) AMB OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA		MACEDÒNIA DE FRUITES		MACEDÒNIA DE FRUITES	
<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>		<i>Suggeriment de sopar:</i>	
Sopa de pasta i pollastre amb verdures / Fruita		Cuscús amb verdures i indiot amb corià / Fruita		Cuscús amb verdures i indiot amb corià / Fruita	
27		28		29	

Festa Escolar

Festa Escolar

Febrer, febreret, set capes i un barret

Legend a d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruitaseca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs





## Menú General mes de febrero de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de febrero serán: fresas, mandarina de proximidad, naranja de proximidad, manzana, pera, plátano.

La calabaza es de producción ecológica y las hortalizas del menú son de producción integrada de proximidad.

Cada mes se ofrecerá huevo campero en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.



1	2	3		
ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil) (9)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)		
MERLUZA AL HORNO (4, 14)	PECHUGA DE POLLO CON EMPANADO CASERO (1,3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)		
PATATA Y SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimiento rojo)	ENSALADA (romana, col lombarda, zanahoria) CON MAÍZ	(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA		
<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y caballa a la plancha con ensalada / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta		
6	7	8	9	10
ENSALADA (romana, espinaca, roble, zanahoria) CON ATÚN (4)	ALUBIAS BLANCAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata, aromáticos)	ESPAGUETES INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, nata, jamón) (1,3,6,7)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA	FILETE DE GALLO ENHARINADO (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12)	SALMÓN A LA PLANCHA (4)	POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA
(ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco o campero) (3)	ENSALADA (iceberg, romana, tomate) CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (ajo, cebolla, tomate triturado, zanahoria, guisantes)	BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR	ENSALADA (iceberg, roble, hojas variadas, tomate, zanahoria) CON MAÍZ
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA
<i>Sugerencia de cena:</i> Sepia guisada con cebolla y patata / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y pavo con champiñones / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con brócoli y tomate cherry / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Quiche variadas / Fruta
13	14	15	16	17
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) Y PATATA	ARROZ DE PEPITA (maíz, tortilla, atún, jamón) (3,4,6)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)	TORTILLA DE QUESO (3,7)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	POLLO AL HORNO AL LIMÓN
ENSALADA (iceberg, col lombarda, tomate) CON ACEITUNAS NEGRAS	ARROZ SALTEADO	ENSALADA (romana, escarola, zanahoria)	ENSALADA (iceberg, espinaca, hojas variadas, tomate) CON MAÍZ	CEBOLLA, ZANAHORIA Y PATATA PANADERA
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o MACEDONIA
<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortitas de brócoli / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y salmón a la plancha con patata / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Conejo con cebolla y cuscús con aromáticos / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y falafel de garbanzos con cuscús / Fruta
20	21	22	23	24
ENSALADA (iceberg, roble, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla o puerro, zanahoria, patata, aromáticos)	ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	PURÉ DE VERDURAS Y LENDEJAS (1)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN (3)	ESTOFADO DE POLLO	GALLINETA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes)	ENSALADA (romana, col lombarda, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, escarola, hojas variadas, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	MACEDONIA DE FRUTA FRESCA
<i>Sugerencia de cena:</i> Garbanzos con patata, sofritos y pimentón dulce / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Merluza al horno con cebolla, verduras y arroz / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla a la francesa con pan tostado / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tiras de pollo con verduras / Fruta	<i>Sugerencia de cena:</i> Cuscús con verduras y pavo con comino / Fruta
27	28			

Fiesta Escolar

Fiesta Escolar

En febrero, siete capas y un sombrero

Legenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos

