

FEBRER 2024

Col·legi
Nostra Senyora del Pilar



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, cogombre i olives negres Fruita del temps	2 Dia de Mare Isabel Crema de carbassa, porro i moniato amb pernil Hamburguesa de verdures, quinoa, xia i pollastre amb patates fregides Xocolata desfeta
5 Sopa de verdures amb mongetes Llom planxa a l'allada amb samfaina Iogurt	6 Arròs tres delícies Pit de gall dindi planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i pebrot Fruita del temps	7 Llenties estofades amb verdures Salmó al forn amb amanida d'enciam, taronja i espàrrecs Fruita del temps	8 Mongeta tendra amb pastanaga i ou dur Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb tomàquet amanit Macedònia de fruites de temporada	9 Espaguetis integrals amb salsa bolonyesa Truita de carbassó i patates amb amanida d'enciam, olives i pastanaga Fruita del temps
12 FESTA	13 Espirals vegetals amb salsa de tonyina Truita francesa amb formatge i amanida d'enciam, kiwi i olives negres Fruita del temps	14 Sopa de verdures amb cigrons Pit de pollastre planxa amb amanida d'enciam i tomàquet cirerol Fruita del temps	15 Pèsols saltats amb pernil Mandonguilles al forn amb patates fregides Iogurt	16 Arròs amb carn i verdures Filet de fletan al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga Rodanxes de taronja amb un rajolí de mel
19 Macarrons bio amb salsa siciliana Llonza de porc planxa amb amanida d'enciam, poma i pebrot Iogurt	20 Crema de carbassó amb crostonets Contraçuixa de pollastre planxa amb samfaina Fruita del temps	21 Cigrons estofats amb verdures Truita de patates amb amanida d'enciam, formatge i pastanaga Compota de poma casolana	22 Arròs pilaf amb verdures Filet de lluç arrebossat amb amanida d'enciam, cogombre i tomàquet Fruita del temps	23 Sopa de peix i verdures Gall dindi al forn a la jardinera Fruita de temporada
26 Mongeta tendra amb pastanaga i pernil Pernilets de pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada	27 Llenties estofades amb verdures Truita de gall dindi amb amanida d'enciam, formatge i olives Rodanxes de taronja amb canyella	28 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de rosada planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada	29 Llaços vegetals amb ceba i bacó Pit de gall dindi planxa amb xampinyons Iogurt amb nabius	

ANOTACIONS

• Cuinem i amanim amb **OLI D'OLIVA VERGE EXTRA**.

• **PA INTEGRAL** tres cops per setmana.

• Productes de **PROXIMITAT**: carns, fruites i hortalisses.

• Fruita **ECOLÒGICA**: plàtan canari (alguns dies aquest mes)

• Cuinem amb **SAL IODADA**.

• **OFERIM VARIETATS BIO I INTEGRALS**

Els menús han estat elaborats seguint la guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar, elaborada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya)

