



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals integrals amb salsa napolitana Rap al forn amb sofregit d'alls i amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Nuggets vegetals amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya Pernilets de pollastre al forn amb poma i ceba Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó amb amanida logurt natural	Crema de pastanaga Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs amb tomàquet Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Fideuada de verdures Llenguadina a l'andalusa amb amanida Fruita de temporada	Pèsols saltats amb bacó Trita de patates amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa amb costonets de pa Gall dindi al forn amb herbes provençals i amanida logurt natural	Patata, mongeta verda i pastanaga Cigrons amb samfaina i ou dur Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassó amb crostons Mandonguilles de lluç a la jardinera Fruita de temporada	Minestra de verdures amb patata Llenties amb arròs Fruita de temporada	Galets integrals amb salsa de carbassa Trita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Macarrons integrals amb salsa pesto de bròquil Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita de temporada	Paella de verdures i cigrons Gallineta arrebossada amb amanida Fruita de temporada	Patata i coliflor Estofat de pollastre amb salsa de bolets i cuscús Fruita de temporada	Mongetes blanques saltades amb all i julivert Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat amb amanida logurt natural	Mongeta verda saltada amb pernil Fideuada de peix Fruita de temporada

S'utilitzarà oli d'oliva verge per amanir i sal iodada per cuinar.

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera, mandarina, taronja, plàtan.

El febrer és un mes ple de tradició i alegria! Celebrem el Carnestoltes, una festa de colors, disfresses i diversió, i també el Dijous Gras, que dona pas a l'inici de la Quaresma. Al menjador seguim apostant pels plats de temporada, com la porrusalda, una recepta tradicional elaborada principalment amb porro i patata. El porro és ric en fibra, vitamines (com la C i les del grup B) i minerals (com el potassi i el magnesi), i ajuda a la digestió, mentre que la patata ens aporta energia en forma d'hidrats de carboni saludables. És un plat suau i reconfortant, ideal pels mesos d'hivern, que ens ajuda a mantenir-nos sans i amb energia pel dia a dia.

