



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Pasta refinada amb oli d'oliva Rap al forn Poma, pera o plàtan	Arròs amb oli d'oliva Truita a la francesa Poma, pera o plàtan	Patata bullida amb oli d'oliva Pernilets de pollastre al forn Poma, pera o plàtan	Sopa de peix amb arròs Truita a la francesa logurt natural	Crema de pastanaga Magra d'au a la planxa Poma, pera o plàtan
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs amb oli d'oliva Vedella amb xampinyons al forn Poma, pera o plàtan	Fideus amb carbassó Llenguadina al forn Poma, pera o plàtan	Patata bullida amb oli d'oliva Truita a la francesa Poma, pera o plàtan	Crema de carbassa sense crostons Gall dindi al forn amb herbes provençals logurt natural	Patata, mongeta verda i pastanaga Ous durs al forn Poma, pera o plàtan
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassó sense crostons Lluç al forn Poma, pera o plàtan	Mongeta tendra, pastanaga i patata Peix a la planxa amb arròs Poma, pera o plàtan	Pasta refinada amb carbassa Truita a la francesa Poma, pera o plàtan	Patata amb espinacs Contracuixa de pollastre al forn Poma, pera o plàtan
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Pasta refinada amb oli d'oliva Truita a la francesa Poma, pera o plàtan	Arròs amb carbassó Gallineta al forn Poma, pera o plàtan	Patata bullida amb oli d'oliva Pollastre al forn Poma, pera o plàtan	Arròs amb oli d'oliva Ous durs al forn logurt natural	Mongeta verda bullida amb oli d'oliva Peix al forn amb pasta Poma, pera o plàtan

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

S'oferirà fruita de temporada: poma, pera i 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.

