



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals integrals amb salsa napolitana sense formatge Tofu saltat amb sofregit d'alls i amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb hortalisses Croquetes de mill amb amanida Fruita de temporada	Trinxat de la Cerdanya (sense carn) Seitan amb poma i ceba Fruita de temporada	Sopa vegetal amb arròs Hamburguesa vegana amb amanida logurt de soja	Crema de pastanaga sense lactis Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal sense formatge Fruita de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs amb tomàquet Estofat de llenties amb xampinyons Fruita de temporada	Fideuada de verdures Varetes vegetals amb amanida Fruita de temporada	Pèsols saltats amb ceba sense bacó Seitan a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassa amb costrons de pa sense lactis Tofu saltat amb herbes provençals i amanida logurt de soja	Patata, mongeta verda i pastanaga Cigrons amb samfaina sense ou Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ	Crema de carbassó amb crostons sense lactis Mandonguilles vegetals a la jardinera Fruita de temporada	Minestra de verdures amb patata Llenties amb arròs Fruita de temporada	Galets integrals amb salsa de carbassa sense lactis Seitan a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Amanida verda Cigrons amb espinacs Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Macarrons integrals amb salsa pesto de bròquil sense formatge Croquetes de mill al forn amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures Paella de verdures i cigrons Fruita de temporada	Patata i coliflor Estofat de seitan amb salsa de bolets (sense lactis) i cuscús Fruita de temporada	Amanida verda Mongetes blanques saltades amb all i julivert logurt de soja	Mongeta verda saltada amb ceba sense pernil Fideuada de verdures i llegum 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.

