



FEBRER

ESCOLA ITACA



Menú sense carn



La fruita de proximitat
Poma, pera, plàtan,
mandarina taronja
Son ecològics
la pasta arros i
hamburgueses

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Crema de moniato,
carbassa i pastanaga
Fideus
Fruita del temps

4 Ensaladilla tèbia
bacallà planxa amb
tomàquet amanit amb
enciam
iogurt de granja

5 Cigrons estofats amb
verdures
filet de lluç marinat amb
llimona amb enciam i
pastanaga ratllada
Fruita del temps

6 Arròs tres delícies
(tonyina ,pastanaga,olives)
truita francesa amb
enciam i olives
Fruita del temps

7 Col i patates
croquetes de peix amb
enciam
Poma al forn

10 Espaguetis integrals
amb salsa pesto (sense
pinyons)
filet de bacallà al forn
amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

11 Arròs integral amb
verdures saltejades
ou dur amb enciam i
pastanaga
iogurt de granja

12 Brou de verdures amb
galets integrals
sèpia estofada amb
patata
Fruita del temps

13 mongetes tendra amb
pastanaga
filet de lluç amb
amanida
Fruita del temps

14 **Dia de proteïna vegetal**
Crema de porros amb
rostes
***llenties amb arros**
Fruita del temps

17 brou amb cigrons i pasta
pastís d'ou amb
verdures amb enciam i
olives
Fruita del temps

18 mongetes seques
(pastanaga,ceba,tomàquet,oli)
croquetes de bacallà
amb enciam i pastanaga
iogurt de granja

19 crema de verdures
filet de lluç
al forn amb samfaina
Fruita del temps

20 arròs paella
ou dur amb carbassó
arrebossat
Fruita del temps

21 Espirals amb tomàquet
lluç amb enciam i
daus tomàquet
macedònia de fruites

24 **FESTA**

25 broquil amb patates
Arròs integral
Fruita del temps

26 Crema de pastanaga
amb rostes
filet de lluç amb bolets
Fruita del temps

27 Llenties amb verdures
truita francesa mb
barreja d'enciams
Fruita del temps

28 **Menú triat per sisè**
Raviolis de formatge
amb tomàquet i
formatge
raves de calamars amb
patates fregides
Natilles casolanes

Un dia a la
setmana el pa serà
integral
El iogurt és de granja
sense sucre
***Combinar llegums amb
cereals la millor manera
de menjar proteïna
vegetal**

Menú validat per
Dietistes Nutricionistes
co-legiades: CAT
Nº0681


LA TARONJA
Fruita del mes de febrer
Rica en fibra ,
Vitamina C i
àcid fòlic.
