

**FEBRER**

		Dimecres	Dijous	Divendres
				1
				Amanida variada amb fruits secs
				Pizza de pollastre i verdures amb formatge
				Fruita del temps
				Què sopem? Menú groc
4	5	6	7	8
Arròs amb salsa de verdures	Patata i bròquil verd	Macarrons tres delícies amb tonyina, pastanaga i formatge	Llenties estofades amb arròs integral i verdures	Brou de pollastre amb pasta
Cuixes de pollastre amb amanida	Botifarra amb mongetes	Lluç al forn amb amanida	Trita de patates i ceba	Hamburguesa de vedella amb kètxup de remolatxa
Fruita del temps	logurt de maduixa ecològic	Fruita del temps	Taronges amb canyella i sucre morè	Fruita del temps
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd
11	12	13	14	15
	Cus cus integral amb salsa de verdures	Trinxat de patata i col amb alls	Crema de verdures amb mill	Cigrons estofats amb verdures
FESTA	Salsitxes de pollastre amb amanida	Escalopa de vedella amb maionesa	Fideus amb sèpia	Trita de patata i moniato amb amanida
	Fruita del temps	logurt d'ovella amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps
	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau
18	19	20	21	22
Llenties amb verdures i un toc de canyella	Patata amb pastanaga, bledes i oli d'all tendres	Sopa de peix amb arròs	Llacets amb pernil dolç, bròcoli i nata	Arròs amb oli d'herbes
Llom amb amanida	Hamburgueses de pollastre i verdures	Trita de patata i calçot amb pa amb tomàquet	Bacallà amb xips de verdures	Estofat de gall d'indi amb verdures
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de llimona ecològic
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú verd
25	26	27	28	
Macarrons amb pesto d'espínacs i fruits secs	Amanida amb formatge de cabra Mogent	Arròs integral amb salsa de verdures	Crema de carbassa i porro amb pipes	
Pit de pollastre a la planxa	Mandonguilles amb patates fregides	Maires amb alloli	Botifarra amb búlgur i tomàquet	
Fruita del temps	Fruita del temps	Plàtan amb xocolata	Fruita del temps	
Què sopem? Menú verd	Què sopem? Menú blau	Què sopem? Menú groc	Què sopem? Menú blau	

El 100% de les preparacions estan elaborades per les cuineres de l'escola, amb ingredients frescos de proximitat i de temporada. Amb productes ecològics com la vedella, el porc, l'ou i el iogurt, així com la majoria de cereals, llavors, verdures i fruites. El peix és fresc i de costes de proximitat.

**Menús revisats per Joseba Koldo Apestequia – NUTRICIONISTA Col·legiat 0598**

**Menú Verd**

**Propostes primer plat:**

- Amanida tèbia de temporada amb llavors
- Sopa miso amb verdures i cigrons

**Propostes segon plat:**

- Creps de farina d'espelta amb espínacs
- Trita de calçots i moniato

**Menú Blau**

**Propostes primer plat:**

- Crema de llenties
- Verdures al forn amb espècies

**Propostes segon plat:**

- Lluç arrebossat
- Tonyina fresca a la planxa

**Menú Groc**

**Propostes primer plat:**

- Purè de verdures de temporada
- Brou de pollastre

**Propostes segon plat:**

- Croquetes de carn d'olla
- Hamburguesa de vedella