FEBRER

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	**2**
			Sopa de brou de carn (1,5,7,8) Rodó d'indiot amb xips de moniato al forn (3,7) Fruita	Porrusalda (sopa de patata i verdures) Mussola a la planxa amb verdura saltejadaes (4,6,11) Fruita
5	**6**	**7**	**8**	**9**
Espaguetis bolonyesa (1,5,7,8) Gall a la planxa amb picadillo i verdures saltejades (4,6,11) Fruita	Crema de llegum amb verdures (10) Frittata de verdures amb iceberg (3,5) Iogurt (3)	Arròs de peix (4,6,10,11) Pitera de pollastre a la planxa amb ensalada Fruita	Ciurons escaldins (10) Salmó al forn amb verdures (4,6,11) Fruita	Sopa de brou de carn (1,5,7,8) Pilotes amb salsa de tomàquet (5) Fruita
12	**13**	**14**	**15**	**16**
Cuinat de mongeta blanca (10) Pollastre al curry amb arròs (3,8) Iogurt (3)	Crema de verdures amb crostons al forn (1) Aguiat de Lluç amb patata i verdures (6) Fruita	Wok d'espaguetis amb verdures i salsa de soja (1,5,7,8) Ous remanats amb xampinyons (5) Fruita	Sopa juliana (13) Pizza casolana de formatge i york (1,3,5,7) Fruita	Paella de carn i verdures Fruita
19	**20**	**21**	**22**	**23**
Cuinat de llenties amb verdures Truita de patata i ceba amb iceberg (5) Fruita	Sopa de brou de carn (1,5,7,8) Lluç a la mallorquina (1,2,3,4,5,6,7,9,11,12) Fruita	Arròs brovós de verdures Cuixa de pollastre amb ceba i pastanagó Fruita	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i tonyina (1,5,6,7,8) Ous amb espinacs (5) Fruita	Crema de verdures Escalop de pollastre amb lletuga, blat de moro i pastanagó ratllat (1,2,3,5,7,8) Iogurt (3)
26	**27**	**28**	**29**	
Pasta integral a la carbonara (1,2,3,7,8) Hamburguesa mixta casolana amb ensalada (10) Fruita	Crema de carbassa Lasanya de peix blanc (1,3,4,5,6,7,8,11) Fruita	Arròs a la cubana (5) Croquetes de bollit amb ensalada (lletuga, tomàquet i pastanagó ratllat) (1,2,3,5,7,8) Fruita	**FESTA ESCOLAR UNIFICADA**	

- Totes les ensalades estan trempades amb oli d'oliva verjo.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral i morè

Mª Victòria Mora Nutrició

Num.Col: 0081

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:
1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	**2**
			Couscous amb verdures, panses i formatge feta Fruita	Salsitxes a la riojana amb patates Fruita
5	**6**	**7**	**8**	**9**
Pitera d'indiot amb saltejat amb arròs i verdures saltejades Fruita	Bullit de rap amb verdures i patata Fruita	Hamburguesa de ciurons i verdures amb amanida Fruita	Truita francesa amb pa amb oli i amanida Fruita	Crema de moniato i carbassa amb crostons Fruita
12	**13**	**14**	**15**	**16**
Pilotes de peix amb patata i verdura Fruita	Ous amb espinacs i xampinyons amb arròs Fruita	Salmó a la papillot amb verdura Fruita	Crema de llenties vermelles i verdures amb crostons al forn Fruita	Fajita de verdures saltejades i pollastre amb espècies Fruita
19	**20**	**21**	**22**	**23**
Sémola de blat amb pollastre desmenussat Fruita	Bollit de verdures amb ou Fruita	Creps casolans farcit amb verdura i anxoves Fruita	Lluç al forn amb verdures i xips de patata al forn Fruita	Raoles de junquillo amb amanida Fruita
26	**27**	**28**	**29**	
Quiche amb porros, xampinyons i caballa Fruita	Pa amb oli amb formatge i cuixot amb ensalada Fruita	Déntol al forn amb moniato i verdures Fruita	**FESTA ESCOLAR UNIFICADA**	

RECOMANACIONS SOPARS

Amb aquestes combinacions compteu amb un menú variat i equilibrat tant al dinar com al sopar.

Podeu trobar més receptes saludables al meu perfil de instagram @victoria_nutricionista o a qualsevol pàgina web de receptes.

Mª Victòria Mora Nutrició

Num.Col: 0081

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:
1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos