

# Menú febrer

## CEIP BERNAT ARTOLA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Ensalada de carlota, lombarda i pera Espirals al pesto roig 1,3,6,10,7,5,8,11,12,13, Lluc gratinat 4,1,6,10, Pa 1, Xips carlota al forn Fruita del temps L K:900,G:23,S:5,H:130,P:34	Ensalada de lombarda i carabassa. Olleta de cigrons Ous al plat amb tomata i creïlla 3, Pa 1, Fruita del temps M Salmó al curry amb espinacs (ceba, all, gingebre, llet de coco, llima) + fruita K:556,G:16,S:1,H:69,P:22	Ensalada d'espinacs i panses 5,6,7,8,12, Sopa de fideus 1,6,10, Pit de pollastre al forn amb salsa romesco 5,8,11,12,13, Pa 1, Fruita del temps X K:719,G:22,S:6,H:76,P:45	Ensalada de carlota i ceba Arròs amb fesols i naps Maire fresc al forn 4, Pa 1, Xips de moniato Fruita del temps J Falafel amb salsa d'iogurt + carlota planxa + fruita K:693,G:16,S:3,H:86,P:39	Ensalada de lombarda i carabassa. Crema de coliflor 1,5,6,7,8,11, Titot amb poma i cuscús 1,6,10, Pa 1, Iogurt artesà amb melmelada 7, Truita d'espinacs i formatge + fruita K:896,G:24,S:5,H:110,P:40
Ensalada de poma, carlota i olives 10,12, Llentilles estofades 1, Fruita de formatge 7,3, Pa 1, Fruita del temps L Sopa de sémola + cuixetes de pollastre al forn + fruita K:837,G:31,S:6,H:97,P:33	Ensalada de carabassa i olives 10,12, Crema de porro Bunyols de bacallà amb mel 4,1, Pa 1, Saltat de pèsols Fruita del temps M Pastís de creïlles, verdures i formatge + fruita K:884,G:41,S:3,H:78,P:37	Ensalada de remolatxa i espinacs 12, Entrant: Mandonguilles de llegums 1,3, Lasanya bolonyesa vegetal 1,2,3,6,8,9,10,11,14,7,5, Pa 1, Fruita del temps X K:1041,G:41,S:8,H:122,P:37	Ensalada de lombarda i carabassa. Sopa de peix 1,3,6,10,2,4,14, Llonganissa amb fesolets 12, Pa 1, Iogurt d'ovella artesà 7, Llobarro al forn amb xips de remolatxa + fruita K:1035,G:48,S:18,H:80,P:52	Ensalada de carlota i panses 5,6,7,8,12, Llesca amb hummus de sobrassada 1, Arròs a banda complet 2,4,14,3, Pa 1, Fruita del temps V Sàndvitx integral vegetal amb ou + lacti K:1000,G:26,S:3,H:143,P:39
Ensalada de lombarda, carabassa i pera Macarrons carbonara vegetal 7,1,3,6,10, Ous farcits amb tomata i ametlla 8,3, Pa 1, Fruita del temps L K:890,G:27,S:6,H:123,P:30	Ensalada de taronja i ceba Potatge de fesols Gallineta amb allipebre de carlota 4, Pa 1, Fruita del temps M Aletes de pollastre + saltat de setes + fruita K:582,G:14,S:3,H:69,P:35	Ensalada d'espinacs i panses. 5,6,7,8,12, Crema de carlota Vedella amb cuscús 1,6,10, Pa 1, Fruita del temps X Pizza de formatge i verdures + fruita K:659,G:17,S:4,H:87,P:30	Ensalada de carlota i lombarda Pa amb oli i pernil serrà 1, Paella de costella i alls tendres Pa 1, Fruita del temps J Lluc al forn amb daus de moniato + fruita K:897,G:32,S:9,H:113,P:33	Ensalada de carabassa i olives 10,12, Sopa d'au 1,6,10, Blanquet d'aladroc 1,12,4, Pa 1, Iogurt artesà 7, Fruita del temps W Fingers de verdures al forn amb broquil, carlota, creïlles i ou + fruita K:746,G:30,S:7,H:77,P:37
Ensalada de carabassa, olives i lombarda 10,12, Arròs amb tomata Truita/ Remenat amb xampinyons 3, Pa 1, Fruita del temps L Crema de carabassa + creps d'espinacs farcits al gust + fruita K:951,G:33,S:3,H:128,P:25	Ensalada de poma i panses 5,6,7,8,12, Llentilles amb espinacs 1, Coca de verdures gratinada 7,1, Pa 1, Fruita del temps M Bacallà arrebossat amb espàrrecs a la planxa + fruita K:806,G:26,S:4,H:106,P:25	Ensalada de lombarda i olives 10,12, Sopa de putxero + cigrons amb pilota 1,6,10, Pa 1, Fruita del temps X Coliflor amb taquets de pernil i coliflor + lacti K:708,G:20,S:4,H:92,P:31	Ensalada de taronja i carlota 12, Crema de broquil 1,5,6,7,8,11, Pollastre al forn amb carabassa Pa 1, Iogurt artesà 7, Wok de fideus d'arròs amb verdures i ou + fruita K:981,G:41,S:12,H:79,P:67	Ensalada de lombarda i carabassa. Coquetes de tonyina i ou dur 1,4,3, Fideuà de calamàr i carxofes 1,3,2,4,14, Pa 1, Fruita del temps V Hamburguesa cassolana de pollastre i verdures + fruita K:755,G:21,S:2,H:105,P:24

Dades nutricionals: K:Valor Energètic kcal, G:Grasas, S:Grasas saturades, H: Hidrats de carboni, P:Proteïnas

K:826,G:27,S:5,H:98,P:35