



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2024

Vegetarià amb peix



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
A	A	A	1 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA DE PROXIMITAT A 4,5,7,8,9,*	2 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA CREMA DE LLEGUMS ECOLÒGIQUES AMB BONIATO FILET DE PEIX AL FORN AMB CEBA I TOMACA LACTI A 1,9,11
5 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA TRUITA FRANCESA FRUITA ECOLÒGICA A 1,4,5,*	6 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PAELLA DE MAGRE, PANXETA, COSTELLES I CIGRONS FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLORER FRUITA DE TEMPORADA A 9,*	7 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA LLENTILLES ECOLÒGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4,6,10,*	8 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT QUESITO I TORRADA DE PÀ AMB OLI D'OLIVA I PIMENTÓ LACTI A 1,4,5,13	9 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA A 4,6,9,*
12 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA FUSILLI A LA CAMPESINA AMB VERDURES I OLIVES NEGRES FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,5	13 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE CREÏLLA, CEBA I CARLOTA FILET DE GALL SANT PEDRO AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA ECOLÒGICA A 1,9,11	14 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA HAMBURGUESA DE VERDURES AMB CREILLES FREGIDES FRUITA DE PROXIMITAT A 4,6,*	15 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES PAELLA DE VERDURES TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA A 5,*	16 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL FESOLS ESTOFATS CREÏLLA I VERDURES SUPREMA DE LLUÇ I CALAMARS A LA ROMANA LACTI A 1,4,8,9,10,*
19 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA CREMA DE VERDURES AMB CARABASSA I PORRO FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA VERDÀ I XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA A 1,9,11	20 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA GUISAT DE CREILLES A LA MARINERA AMB SÈPIA I PENQUES TRUITA AMB CEBA I FAVES FRUITA ECOLÒGICA A 2,5,7,8,9,10,*	21 ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLÒGIQUES AMB VERDURES I CARABASSA PIZZA CASERA DE FORMATGES MOZZARELLA, EDAM I XEDDAR FRUITA DE PROXIMITAT A 1,4,6	22 ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE FAVES I CARXOFES FRUITA DE TEMPORADA A 5,8,9,*	23 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I POMA SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA LLONGANISSES DE VERDURES AMB SALSA DE ROMANÍ LACTI A 1,4,6,*
26 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA "GALETS" AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA A 1,4,5	27 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FILET DE BACALLÀ EMPANAT FRUITA ECOLÒGICA A 5,9	28 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, CARLOTA I OLIVES POTATGE DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE PROXIMITAT A 1,2,4,9,10,13,*	29 ENSALADA ECOLÒGICA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO MANDONGUILLES DE CIGRONS AMB SALSA DE TOMACA, I ARRÒS BLANC LACTI A 1,11	A

* Conté colorant alimentari. Pot tindre efectes negatius sobre l'activitat i atenció dels xiquets.



Valoració nutricional

Vegetarià amb peix

Per portar un estil de vida saludable hem de tindre una alimentació equilibrada, en la qual, els diferents tipus de nutrients tinguen presència en una determinada quantitat o percentage. A continuació et mostrem un resum de les proporcions de proteïnes, carbohidrats i greixos dels aliments que prenem durant els menjars d'aquest menú.

Dia del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidrats	92	80			75	90	93	78	66			81	94	68	65	80			78	61	89	75	62			74	68	78	116		
Proteïnes	35	30			22	35	28	18	27			23	28	13	15	26			28	21	28	14	16			24	29	38	20		
Greixos	22	18			23	25	16	17	11			16	17	18	19	26			15	40	22	19	14			21	17	23	22		
Calories	713	604			598	743	659	549	475			558	645	490	503	659			569	675	683	543	437			576	546	694	752		

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars



PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido:

Verdura

Pasta o arroz

Legumbres

Para cenar puedo comer:

Pasta o arroz

Verdura

Verdura o pasta o arroz

SEGUNDO PLATOS

Si en el cole he comido:

Huevo

Pescado

Legumbres

Para cenar puedo cenar:

Carne o pescado

Huevo o carne

Verdura o huevo

"Perquè creixer és molt més que fer-se major"