



Mmmm! Que bo... Els teus menús per a

Febrer 2025

Vegetarià amb peix



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>3</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA SOPA DE FIDEUS AMB PEIX DE LA LLOTJA SAN JACOBO DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,5,6,9,12,*</p> | <p>4</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ESPAGUETIS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA OUS REGIRATS AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,5,12,*</p> | <p>5</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA LLENTILLES ECOLOGIQUES DE LA TARDOR AMB BONIATO I CASTANYES PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 1,4,6,10,*</p> | <p>6</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES ARRÒS 'AMB FESOLS I NAP' AMB PENQUES FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA, TOMACA I LLOSER FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 9,*</p> | <p>7</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS ECOLOGIQUES FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D'OLIVA I OGURT</p> <p>A 1,9,11</p> |
| <p>10</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL AMB SOJA TEXTURADA TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,5,12,*</p> | <p>11</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,5</p> | <p>12</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT FIDEUÀ AMB GALLINETA, CAP DE RAP, CALAMARS I CLÒTXINES FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 3,4,5,7,8,9,12,*</p> | <p>13</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I POMA POTATGE DE CIGRONS ECOLOGICS AMB ESPINACS I CREÏLLA FILET DE PEIX AL FORN AMB OLI D'OLIVA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,2,4,9,10,13,*</p> | <p>14</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA SOPA DE PLUJA AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX EMPANAT CASOLÀ AMB CREÏLLA AL FORN NATILLES DE XOCOLATE</p> <p>A 1,3,4,5,6,9,12,13,*</p> |
| <p>17</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA PURÉ DE VERDURES AMB CARLOTA, CARABASSA I PORRO MANDONGUILLES DE CIGRONS AMB SALSA ESPANYOLA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,11</p> | <p>18</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA ARRÒS CALDÓS AMB SÈPIA, CIGRONS I PENQUES MILFULLS DE TOMACA, OU I FORMATGE MANXEC TENDRE FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4,8,9,*</p> | <p>19</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I REMOLATXA "GALETS" A LA CARBONARA AMB FORMATGE, CEBA I XAMPINYONS FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SALTEJATS DE CARLOTA BABY I PESOLS FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 1,3,4,5,9,12</p> | <p>20</p> <p>ENSALADA ESPECIAL AMB ENCIAM, TOMACA, CARLOTA, OLIVES, DACSA, TONYINA I OU BULLIT PAELLA DE FAVES I CARXOFES FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 5,8,9,*</p> | <p>21</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I PIPES DE GIRASOL FESOLS ESTOFATS CREÏLLA I VERDURES CROQUETES DE BACALLÀ I CALAMARS A LA ROMANA I OGURT</p> <p>A 1,4,8,9,10,*</p> |
| <p>24</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I COL LLOMBARDA ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMACA, FORMATGE I ALFÀBREGA FILET DE PEIX ORLY FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,3,4,5,9,*</p> | <p>25</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CEBA CREMA DE CARLOTA AMB CREÏLLA I CEBA PIZZA CASERA AMB SALSA DE TOMACA FORMATGE I ORENGA FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,4</p> | <p>26</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I CARLOTA LLENTILLES ECOLOGIQUES AMB VERDURES I CARABASSA TRUITA D'ESPINACS FRUITA DE PROXIMITAT</p> <p>A 5,6</p> | <p>27</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I DACSA ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMACA I OU RATLLAT FORMATGE EDAM FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>A 1,5</p> | <p>28</p> <p>ENSALADA D'ENCIAM, TOMACA I OLIVES SOPA MERAVELLA AMB VERDURES DE TEMPORADA FILET DE PEIX AL FORN AMB CEBA I TOMACA GELATINA</p> <p>A 1,3,4,5,6,9,12,*</p> |
| <p>A</p> | <p>A</p> | <p>A</p> | <p>A</p> | <p>A</p> |



Valoració nutricional

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 prendem 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 | | | 70 | 82 | 93 | 70 | 105 | | | 76 | 65 | 92 | 79 | 73 | | | 93 | 107 | 78 | 75 | 84 | | | 76 | 69 | 71 | 64 | 52 | | | |
| Proteïnes | | | 35 | 35 | 28 | 25 | 37 | | | 22 | 18 | 35 | 38 | 31 | | | 14 | 22 | 38 | 14 | 24 | | | 35 | 12 | 26 | 18 | 25 | | | |
| Greixos | | | 24 | 31 | 16 | 14 | 19 | | | 23 | 20 | 22 | 22 | 17 | | | 20 | 15 | 21 | 19 | 25 | | | 19 | 15 | 22 | 20 | 10 | | | |
| Calories | | | 765 | 743 | 659 | 515 | 736 | | | 598 | 515 | 713 | 686 | 576 | | | 623 | 654 | 649 | 543 | 657 | | | 636 | 471 | 607 | 513 | 398 | | | |

Aquest mes comentarem les qualitats de...

Recomanacions sopars

PRIMERS PLATS

Si en el cole he menjat:

Verdura

Pasta o arròs

Llegums

Per a sopar he menjat:

Pasta o arròs

Verdura

Verdura o pasta o arròs

SEGONS PLATS

Si en el cole he menjat:

Ou

Peix

Llegums

Per a sopar he menjat:

Carn o peix

Ou o carn

Verdura o ou

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

