educadors 4uatre S.L.

# Febrer 2017

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|---|---|
| | | **1**<br>Crema de carbassó<br>Botifarra de porc amb seques<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Favetes saltejades amb alls tendres i menta*<br>*Pollastre arrebossat amb tomàquet al forn*<br>*Poma al forn amb canyella* | **2**<br>Galets a la bolonyesa (amb salsa de tomàquet i carn)<br>Filet de lluç al forn amb verduretes<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Sopa d'arròs amb verdures*<br>*Truita de patates amb pebrot escalivat*<br>*Fruita del temps* | **3**<br>Cigrons amb verdures<br>Pollastre al forn amb poma i amanida d'enciam<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Plat únic: entrepà d'hamburguesa de vedella, ceba, tomàquet i enciam*<br>*Batut de fruita i iogurt* |
| **6**<br>Llenties amb sofregit de ceba i tomàquet<br>Truita d'espinacs amb amanida d'enciam<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Minestra de verdures*<br>*Sípia a la planxa amb pebrot verd fregit*<br>*Iogurt* | **7**<br>Arròs amb xampinyons<br>Bunyols de bacallà amb pastanaga ratllada<br>Iogurt natural<br>*I per sopar...*<br>*Crema de carbassa*<br>*Llonzes de porc amb patates al forn*<br>*Fruita del temps* | **8**<br>Bledes guisades amb arròs i fesolets<br>Hamburguesa de pollastre al forn i tomàquet amanit<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Trinxat de col i patata*<br>*Croquetes de carn*<br>*Flam de formatge* | **9**<br>Espaguetis napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)<br>Filet de lluç a l'orli i amanida d'enciam<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Sopa de verdura juliana*<br>*Pernilets de pollastre amb flam d'arròs integral*<br>*Fruita del temps* | **10**<br>Mongeta tendra bullida amb patates<br>Fricandó de vedella amb cuscús<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Amanida amb poma i nous*<br>*Biquinis (pernil cuit + formatge) i banyadors (pernil salat + formatge)*<br>*Gelatina de fruites* |
| **13**<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Truita de carbassó i amanida d'enciam<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Mongeta verda amb patates*<br>*Tonyina a la planxa amb albergínia al forn*<br>*Compota de poma i pera* | **14**<br>Crema de verdures<br>Fideuà (amb peix, sípia, gambetes i calamar)<br>Iogurt natural<br>*I per sopar...*<br>*Pèsols saltejats amb pernil*<br>*Salsitxes de pollastre i tomàquet al forn*<br>*Fruita de temps* | **15**<br>Coliflor amb patates i salsa beixamel<br>Llom de porc al forn amb arròs integral fines herbes<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Estofat de patata i verdures*<br>*Nuggets de pollastre amb enciam i olives*<br>*Iogurt* | **16**<br>Mongetes seques amb ceba i pastanaga<br>Estofat de pollastre amb pinya i amanida d'enciam<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Crema de carbassó*<br>*Salmó a la planxa amb amanida de tomàquet*<br>*Fruita de temps* | **17**<br>Sopa de brou de pollastre amb pasta<br>Rodanxa de lluç a la romana i pastanaga ratllada<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Plat únic: empanadilles de verdures, ou ferrat i amanida verda amb formatge*<br>*Flam d'ou* |
| **20**<br>Llenties guisades amb verdures<br>Calamars a l'andalusa i amanida de tomàquet<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Crema de carbassa*<br>*Pit de gall dindi a la planxa amb saltejat de xampinyons*<br>*Iogurt* | **21**<br>Macarrons a la napolitana (amb salsa de tomàquet i formatge ratllat)<br>Truita de pernil i pastanaga ratllada<br>Iogurt natural<br>*I per sopar...*<br>*Espinacs a la catalana (amb pinyons i panses)*<br>*Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives*<br>*Fruita del temps* | **22**<br>Arròs amb costella de porc i verdures<br>Llenguado a la taronja i amanida d'enciam<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Sopa de verdura juliana*<br>*Llom a la planxa amb carbassó al forn*<br>*Iogurt* | **23** Dijous llarder<br>Tastet de pa amb botifarra d'ou<br>Crema de pastanaga<br>Pit de gall dindi al forn amb patates fregides<br>Fruita del temps<br>*I per sopar...*<br>*Puré de patates amb formatge ratllat*<br>*Bacallà al papillotte amb llit de tomàquet i ceba*<br>*Fruita del temps* | **24** Carnestoltes<br>Pizzetes variades (de pernil, formatge, tonyina)<br>Mandonguilles a la jardinera i amanida d'enciam<br>Galetes i sucs<br>*I per sopar...*<br>*Plat únic: fajitas de pollastre amb verduretes i llegums*<br>*Pinxo de pinya i kiwi* |
| **27**<br> <br> | **28**<br>Arròs amb tomàquet<br>Truita de patates i pastanaga ratllada<br>Iogurt natural<br>*I per sopar...*<br>*Crema de verdures*<br>*Barretes de lluç amb tomàquet a la provençal*<br>*Fruita del temps* | | | |

. Els règims puntuals (astringents o laxants), s'han de demanar a la cuina abans de les 10 del matí (93 581 10 82)
. Per a qualsevol consulta ens trobareu a l'Escola i/o al telèfon 93 581 10 82 de 9h a 11h.
. Els primers plats de llegum, els macarrons, els espaguetis i els fideus són de producció ecològica.
. Un dia a la setmana mengem el pa integral.
. Els plats entre parèntesi són específics per als/les alumnes d'Infantil.
. Aquest menú pot ser modificat per causes imprevistes o de força major.
. Menú revisat per Lídia Arumí Riera, Diplomada en Dietètica i Nutrició Humana, per a Educadors 4uatre SL.