



Alimentació Escolar Saludable

DIETA AMB 2.5 RACIONS DE FARINACIS I 1.5 DE FRUITA

FEBRER 2020

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
VERDURA DE TEMPORADA TRES COLORS (125g de patata)	SALTAT DE LLENTIES (75g de lleties) I QUINOA (45g de quinoa)	ARRÒS ECOLÒGIC AMB SALSA DE TOMÀQUET (110g d'arròs)	BLEDES FRESQUES AMB PATATES (125g de patata)	ESPIRALS ECOLÒGICS AMB VERDURETES (pastanaga, ceba i pebrot) (110g d'espivals)
CAP DE LLOM AMB VERDURES	BROQUETA DE GALL DINDI AMB ENCIAM, API I BLAT DE MORO	LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ I PASTANAGA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE	OU DUR AMB VERDURES
¹ FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURA SENSE ENSUCRAR	¹ FRUITA DE TEMPORADA	¹ FRUITA DE TEMPORADA	¹ FRUITA DE TEMPORADA
10	11	12	13	14
CREMA DE PÈSOLS (100g de pèsols i 75g de patata)	MONGETA TENDRA I PATATA (125g de patata) SALTADA AMB PERNIL	ESPAGUETIS ECOLÒGICS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE (110g d'espaguetis)	LLENTIES DE PROXIMITAT ESTOFADES (125g de lleties)	SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS ECOLÒGIC (65g d'arròs)
MANDONGUILLES AMB AMANIDA TRES COLORS	PERNILETS DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I COL LLOMBARDA	TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	BROQUETA DE GALL DINDI AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES	FILET DE RAP AMB ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (2un.)
¹ FRUITA DE TEMPORADA	¹ FRUITA DE TEMPORADA	¹ FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURA SENSE ENSUCRAR	¹ FRUITA DE TEMPORADA
17	18	19	20	21
MACARRONS ECOLÒGICS A LA ITALIANA (tomàquet, xampinyons i carn picada) (110g de macarrons)	ARRÒS ECOLÒGIC AMB VERDURES (110g d'arròs)	SOPA D'AU AMB VERDURES (45g de pasta)	MEZCLUM DE LLEGUMS DE PROXIMITAT AMB VERDURES (125g de llegums)	CREMA DE VERDURES FRESQUES DE TEMPORADA (50g de patata)
GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE	LLUÇ AMB VERDURES	POLLASTRE A LA PLANXA I PATATA AL FORN (75g de patata) AMB ENCIAM TRES COLORS	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, SOJA I OLIVES	ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES AL FORN (75g de patata) I PASTANAGA
¹ FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURA SENSE ENSUCRAR	¹ FRUITA DE TEMPORADA	¹ FRUITA DE TEMPORADA	¹ FRUITA DE TEMPORADA
24	25	26	27	28
CIGRONS DE PROXIMITAT ESTOFATS AMB COL I PASTANAGA (125g de cigrons)	SOPA MINISTRONE AMB PASTA (45g de pasta)	ESTOFAT DE PATATES AMB CARXOFES I CLOÏSSES (125g de patata)	ARRÒS A LA CASSOLA (110g d'arròs)	RIGATONI AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE (110g de regatoni)
GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	ESPATLLA DE PORC AMB PATATA (75g de patata) I VERDURES	BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	POLLASTRE AL FORN AMB VERDURETES (sense lleties)	TRUITA JARDINERA AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA
¹ FRUITA DE TEMPORADA	¹ FRUITA DE TEMPORADA	¹ FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURA SENSE ENSUCRAR	¹ FRUITA DE TEMPORADA



ALIMENT CONVIDAT DEL MES:

Llenties

CIBUS 2000 COL.LECTIVITATS, S.L. Avinguda Ferreria, 86-88, 08110 Montcada i Reixac (Barcelona) - Telèfon: 935.647.101 www.totsataula.net; comercial@totsataula.net

LLEGENDA

¹ Ració de fruita
Meló, síndria i kiwi (200g)
Poma, préssec i taronja (100g)
Pera i cireres (75g)
Plàtan i raïm (50g)
Triar una opció

LLEGENDA

* TRUITES I REMENATS SENSE PATATA (llevat que ho indiqui)

PES CUIT
(pasta, arròs i llegums)

LLEGENDA

LA PERSONA RESPONSABLE DE L'ELABORACIÓ DELS PLATS HA DE VERIFICAR QUE ELS MENÚS D'AL-LÈRGIES I INTOLÈRANCIES ALIMENTÀRIES NO CONTENEN CAP PRODUCTE PRECUINAT, CONDIMENTAT, ARREBOSSAT COMERCIAL O QUALSEVOL ALTRE QUE PUGUI CONTENIR ELS AL-LÈRGENS I/O ALIMENTS NO PERMESOS