



# Alimentació Escolar Saludable

DIETA SENSE PRÉSSEC

FEBRER 2020

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
VERDURA DE TEMPORADA TRES COLORS	<b>SALTAT DE LLENTIES I QUINOA</b>	ARRÒS ECOLÒGIC AMB Salsa DE TOMÀQUET	BLEDES FRESQUES AMB PATATES	ESPIRALS ECOLÒGICS AMB VERDURETES (pastanaga, ceba i pebrot)
CAP DE LLOM AMB POMA I PANSES	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 I PATATES (tallades a "tacos")
<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	IOGURT NATURAL/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA
10	11	12	13	14
CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS DE PA	MONGETA TENDRA SALTADA AMB PERNIL	ESPAGUETIS ECOLÒGICS AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE	<b>LLENTIES DE PROXIMITAT ESTOFADES</b>	SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS ECOLÒGIC
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
<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	IOGURT NATURAL/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA
17	18	19	20	21
MACARRONS ECOLÒGICS A LA ITALIANA (tomàquet, xampinyons i carn picada)	ARRÒS ECOLÒGIC AMB VERDURES	SOPA D'AU AMB VERDURES	MEZCLUM DE LLEGUMS DE PROXIMITAT AMB VERDURES	CREMA DE VERDURES FRESQUES DE TEMPORADA
<b>HAMBURGUESA DE LLENTIES AMB ENCIAM, TOMÀQUET I FORMATGE</b>	LLUÇ AMB Salsa BASCA OU DUR I PÈSOLS	POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM TRES COLORS	TRUITA DE BOTIFARRA AMB ENCIAM, SOJA I OLIVES	ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES I PASTANAGA
<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	IOGURT NATURAL/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA
24	25	26	27	28
CIGRONS DE PROXIMITAT ESTOFATS AMB COL I PASTANAGA	SOPA MINISTRONE AMB PASTA	ESTOFAT DE PATATES AMB CARXOFES I CLOÏSSES	ARRÒS A LA CASSOLA	RIGATONI AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE
LLIBRETS CASOLANS DE GALL DINDI AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES	ESPATLLA DE PORC ROSTIDA A LA CATALANA	BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	<b>POLLASTRE AL FORN AMB SALTAT DE LLENTIES AMB VERDURETES</b>	TRUITA JARDINERA AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA
<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA	IOGURT NATURAL/ <sup>2</sup> PA	<sup>1</sup> FRUITA DE TEMPORADA/ <sup>2</sup> PA



ALIMENT CONVIDAT DEL MES:  
**LLENTIES**

**LLEGENDA**

<sup>1</sup> FRUITA: sesne préssec

<sup>2</sup> PA BLANC I PA INTEGRAL