



Alimentació Escolar Saludable

DIETA SENSE CARN

FEBRER 2020

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pebrot i llorer) (sense carn) Peix de temporada arrebossat amb enciam, cogombre i olives 1Fruita de temporada/ 2Pa	Mongeta verda bullida amb patata Remenat d'ou amb verdures (ceba, pastanaga i carbassó) 1Fruita de temporada/ 2Pa	Arròs caldós amb verdures (pèsols, pebrot i ceba) Lluç al forn amb enciam tres colors 1Fruita de temporada/ 2Pa	Sopa de peix amb pasta Peix a la planxa amb enciam, blat de moro i soja loqurt natural/ 2Pa	Cigrons amb bledes (sense carn ni derivats) Truita de tonyina amb enciam, pastanaga i blat de moro 1Fruita de temporada/ 2Pa
9	10	11	12	13
Sopa de brou amb verdures (sense carn ni derivats) Lluç a la planxa amb patates fregides 1Fruita de temporada/ 2Pa	Espaguetis a la marinera amb musclos i gambes Remenat de carbassó amb enciam, pastanaga i soja loqurt natural/ 2Pa	Amanida vegetal (sense carn ni derivats) Mongetes blanques i arròs amb verdures (sense carn ni derivats) 1Fruita de temporada/ 2Pa	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam, cogombre i olives 1Fruita de temporada/ 2Pa	Coliflor amb patates bullides Seitons arrebossats amb enciam, api i blat de moro 1Fruita de temporada/ 2Pa
16	17	18	19	20
Crema de verdures de temporada Paella de garrofó i carxofes (sense carn ni derivats) 1Fruita de temporada/ 2Pa	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa vegetal amb enciam, cogombre i olives 1Fruita de temporada/ 2Pa	Llenties estofades amb verdures (sense carn) Lluç al forn amb enciam, blat de moro i col lombarda 1Fruita de temporada/ 2Pa	Brou casolà vegetal amb fideus (sense carn ni derivats) Peix de temporada a la planxa amb arròs saltat *Natilles/ 2Pa	Macarrons amb formatge Truita d'espínacs amb enciam, tomàquet i olives 1Fruita de temporada/ 2Pa
23	24	25	26	27
Crema de porro amb crostonets de pa Hamburguesa vegetal amb xips de verdura amb enciam, pastanaga i soja Arròs amb llet/ 2Pa	Fideus estofats amb verdures (sense carn ni derivats) Maires enfarinades amb enciam, api i blat de moro 1Fruita de temporada/ 2Pa	Verdura tricolor bullida (patata, pastanaga i mongeta tendra) Lluç al forn amb samfaina 1Fruita de temporada/ 2Pa	Cigrons saltats amb verdures (sense carn ni derivats) Truita de patates amb enciam, tomàquet i formatge 1Fruita de temporada/ 2Pa	Arròs blanc amb tomàquet Pizza de tonyina amb enciam, blat de moro i col lombarda 1Fruita de temporada/ 2Pa
30	31	LLEGENDA	LLEGENDA	
Crema de pèsols Espirals amb verdures amb enciam tres colors 1Fruita de temporada/ 2Pa	Bledes amb patata Peix de temporada arrebossat casolà amb enciam, blat de moro i soja 1Fruita de temporada/ 2Pa	1 FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA 2 PA BLANC I PA INTEGRAL MENÚ SENSE CARN BLANCA, VERMELLA NI DERIVATS (porc, vedella, gall dindi, pollastre, pernil, conill...)	LA PERSONA RESPONSABLE DE L'ELABORACIÓ DELS PLATS HA DE VERIFICAR QUE ELS MENÚS D'AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES NO CONTENEN CAP PRODUCTE PRECUINAT, CONDIMENTAT, ARREBOSSAT COMERCIAL O QUALSEVOL ALTRE QUE PUGUI CONTENIR ELS AL·LÈRGENS I/O ALIMENTS NO PERMESOS	



ALIMENT CONVIDAT DEL MES:
ARRÒS

Avinguda Meridiana 354, 2n AB - 08027
(Barcelona) - Telèfon: 935.647.101