

FEBRER 2026

MENÚ SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

2 Macarrons amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Lluç al forn
amb salsa de verdures

Fruita del temps

DIMARTS

3 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Arròs a la cassola amb pollastre, pèsols i rap

Fruita del temps

DIMECRES

4 Cigrons estofats amb porro, pastanaga, pebrot i xoriço

Truita de carbassó amb enciam i poma

logurt ecològic

DIJOUS

5 Pèsols saltats amb pernil serrà

Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita del temps

DIVENDRES

6 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Fricandó de vedella amb prunes

Fruita del temps

9 Lenties estofades amb ceba, pastanaga i arròs

Truita a la francesa amb enciam i blat de moro

logurt ecològic

10 Arròs integral ECO amb sofregit de tomàquet

Rostit de gall dindi amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

11 Crema de coliflor amb crostons i oli d'oliva

Espaguetis a la carbonara amb bacó i crema de llet

Fruita del temps

12 Patates estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Salmó al forn amb salsa

Fruita del temps

CARNAVAL

13 Mongeta tendra, patata i pastanaga amb oli d'oliva

Pernilets de pollastre al forn amb hummus casolà de cigrons

Fruita del temps

16 FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

17 Arròs tres delícies

Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

18 Crema de verdures amb oli d'oliva

Lluç al forn amb verdures saltades

Fruita del temps

19 Sopa d'au amb pasta

Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20 Cigrons amb tomàquet

Gall dindi arrebossat amb tomàquet amanit

logurt ecològic

23 Espirals amb crema d'espinacs

Truita de patates i ceba amb tomàquets xerris

Fruita del temps

24 Bròquil, moniato, col i patata amb oli d'oliva

Hamburguesa de porc a la planxa amb rodanxes de cogombre

Fruita del temps

25 Lenties estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Pollastre al curri amb xampinyons

logurt ecològic

26 Arròs saltat amb verdures de la temporada

Sardines enfarinades amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

27 Crema de carbassó amb oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb cuscús

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

Menú supervisat per Laia Navarro (col·legiada CAT-000031), diplomada en Nutrició i Dietètica Humana.

