

# FEBRER 2026

## MENÚ SENSE LACTOSA

### DILLUNS

2 Macarrons amb sofregit de tomàquet (**sense formatge**)

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 sense lactosa**

### 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 Llenties estofades amb ceba,  
pastanaga i arròs

Truita a la francesa  
amb enciam i blat de moro

**logurt sense lactosa**

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 saltats amb bacó**

Fruita del temps

12 Patates estofades  
amb porro, pastanaga i pebrot

Salmó al forn amb salsa

Fruita del temps

13 **CARNAVAL**  
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 sense lactosa**

23 **Espirals  
amb herbes provençals**

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 Llenties estofades amb  
porro, pastanaga i pebrot

Pollastre al curri  
amb xampinyons

**logurt sense lactosa**

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.

