



# FEBRER 2022 sense porc



	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
2		Crema de pastanaga	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Bròquil bullit amb patata	Cigrons estofats al curri
		Estofat de gall dindi al curry amb verdures i daus de patata	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Espaguetis saltats amb verdures i daus de pollastre	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
		Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
3	Crema de verdures amb crostons	Sopa de peix amb pistons	Llacets amb salsa de bròquil i ceba	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba	Coliflor bullida amb patata
	Llenties amb arròs, verdures i comí	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Contrauixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i cogombre	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
4	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	<b>Trinxat de la Cerdanya de col i patata sense cansalada</b>	<b>Crema de carbassó i llegums</b>	Mongetes blanques estofades amb verdures	Sopa de pollastre amb fideus
	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	<b>Paella d'arròs amb verdures</b>	Croquetes d'espinacs amb amanida	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous Gras 24	Divendres 25
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell	Bledes bullides amb patata	Crema de carbassa i poma	<b>Llenties guisades amb verdures i curri</b>	<b>Sopa vegetal amb galets</b>
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre	<b>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet</b>	Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Coca</b>	Fruita de temporada
	Dilluns 28	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
6	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat				
	Hamburguesa vegetal amb amanida				
	Fruita de temporada				



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



**Oli d'oliva** :  
a cada àpat



Aigua:  
6-8 gots / dia



Aigua:  
6-8 gots / dia



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana