



Menú FEBRER

CEIP MESTRE LLUÍS ANDREU, CEIP SANT FERRAN, CEIP EL PILAR

Hivern 2025

DILLUNS	DIMARTS	DINECRES	DIJOUS	DIVENDRES
E. Ensalada de bastanaga i lombarda 1. Crema de patata i pinya de col 2. Pollastre al forn amb samfaina P. Fruita Saltejat de pèsols amb ou bullit i pa + fruita	1. Guisat de ciurons i verdures 2. Truita de cavalla [3,4] i ensalada de bastanaga i poma P. Fruita Indiot a la planxa amb saltat de carabassó i pa + fruita	E. Ensalada de bastanaga i col 1. Crema de carabassa 2. Guisat de vedella amb patata P. Fruita Hummus, ensalada d'enciam i lombarda + fruita	1. Pasta amb salsa de tomata casolana [1] 2. Peix enfarinat amb samfaina [4] P. Fruita Truita de patata, moniato i ceba + fruita	1. Coca de verdures gratinada [1,7] 2. Arròs al forn amb ciurons P. Fruita / logurt natural [7] Cavalla a la planxa amb saltejat de ceba, pa + fruita
1. Sopa amb brou de peix [1,4] 2. Guisat de peix amb patata i verdures [4] P. Fruita Ou escalfat amb puré de patata + fruita	1. Arròs amb salsa de tomata casolana 2. Llenties guisades amb verdures P. Fruita Pollastre amb verdures al forn + fruita	1. Mongetes blanques amb ceba, porro i pebre vermell 2. Truita de carbassó i ensalada de bastanaga i poma P. Fruita Lluç al forn al llimó amb bròquil + fruita	1. Crema de verdures (bastanaga, porro, ceba i nap) 2. Indiot amb salsa de poma i ensalada de bastanaga i lombarda P. Fruita Truita de ceba i carabassó amb pa + fruita	1. Hummus de ciurons i poma amb torrades de pa [1] 2. Peix enfarinat amb samfaina [4] P. Fruita / logurt natural [7] Crema de llenties i verdures + fruita
E. Ensalada de bastanaga i col 1. Coca de verdures gratinada [1,7] 2. Arròs marinera [4,2,14] P. Fruita Sopa cremosa de mongetes i verdures + fruita	1. Patates al forn amb pebre vermell 2. Hamburguesa de pollastre amb ensalada de bastanaga i poma P. Fruita Sàndvitx integral amb lletuga i cavalla + fruita	1. Guisat de ciurons i verdures 2. Truita de patata, moniato i ceba amb samfaina P. Fruita Salmó amb carbassó a la planxa + fruita	1. Crema de patata i pinya de col 2. Peix enfarinat [4] i xips de nap al forn P. Fruita Sopa de verdures amb bastanaga, fideus i ou + fruita	1. Pasta integral amb salsa de carabassa [1] 2. Indiot a l'allet amb ensalada de bastanaga i lombarda P. Fruita / logurt natural [7] Pita d'hummus vegetal i salsa de iogurt + fruita
1. Brou de pollastre amb arròs [9] 2. Mandonguilles, salsa de tomata casolana i ensalada de bastanaga i poma P. Fruita Ous remenats amb verdures + fruita	1. Mongetes blanques amb ceba, porro i pebre vermell 2. Truita de patata i carbassó amb ensalada de bastanaga i col [3] P. Fruita Crema de carabassa i lluç al forn al llimó + fruita	1. Crema de verdures (bastanaga, porro, ceba i nap) 2. Lasanya casolana de cavalla [1,4] P. Fruita Guisat de verdures amb indiot + fruita	1. Llentilles guisades amb verdures 2. Remenat de xampinyons i samfaina P. Fruita Peix blau al forn amb ceba, pèsols i bastanaga + fruita	

Informació nutricional:
Energia: 724 kcal; Carbohidrats: 100 g; Proteïnes: 27 g; Greixos: 24g

AL·LÈRGENS:



1. Gluten



2. Crustacis



3. Ous



4. Peix



5. Cacauets



6. Soja



7. Làctics



8. Fruits secs



9. Api



10. Mostassa



11. Sèsam



12. Sulfits



13. Llobins /
Tramussos



14. Mol·luscs

FRUITA DE TEMPORADA D'HIVERN

PERA, POMA, PLÀTAN, RAÏM, MANDARINA, TARONJA, KIWI



PROPOSTES D'ESMORZAR, MIG MATÍ I BERENAR

FRUITA FRESCA, i per què no? VERDURA

- Fruita de temporada (tallada, perquè faci més gola / en batut amb llet sencera i (o sense) cacau
- Verdures: bastanaga, cirerols, raves, etc
- També cuita (poma o carabassa al forn)

LÀCTICS

- Llet sencera
- Iogurt natural
- Formatge fresc o semi
- Alternativa natural a base de soja o altres vegetals (enriquida en calci)

ENTREPANS

- Pa integral, pa de llavors, torrades, coquetes d'arròs o dacsa sense sal, etc

SEGUEIX AQUESTS PASSOS!



SUGGERIMENTS OBERTS DE SOPARS



+



+



Ensalada, carn blanca i cereals integrals



+



+



Vegetals, peix blau i tubercles



+



+



Vegetals, llegums i cereals integrals



+



+



Sopa vegetal, ous i cereals integrals



+



+



Vegetals, peix blanc/marisc i cereals integrals

Entrepans salats

- 1. Verdura:** tomata, alvocat, ceba, cogombre, lletuga, ruca, canonges, bastanaga, pebreres torrades, escalivada, remolatxa, etc.
- 2. Proteïna:** ou, tonyina, cavalla, sardines, bacallà dessalat, pollastre, formatge (fresc, mozzarella, feta, cottage...), hummus, falàfel, etc.
- 3. Afegeix un toc:** oli d'oliva verge extra, pesto, tzatziki, salsa de iogurt, guacamole, olivada (tot casolà), olives, cogombrets, espècies (alfàbega, romaní, frígola...), etc.

E. Entrant / 1. 1r plat / 2. 2n plat / P. Postres

