

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	Cigrons cuinats amb verdures	Espaguetis a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat	Crema de carbassa i pastanagues (sense formatge, ni crostonets de pa)	Arròs amb salsa de tomàquet
	Abadejo al forn amb enciam i olives verdes	Truita francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Canelons d'espinacs amb beixamel	Hamburguesa de tonyina a la planxa amb enciam, pastanaga i olives verdes
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
	Kcal: 474,0 Prot (gr) 27,4 Lip (gr) 83,5 H.C. (gr) 51,9	Kcal: 740,9 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 65,9 H.C. (gr) 101,6	Kcal: 553,3 Prot (gr) 21,1 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 75,8	Kcal: 705,0 Prot (gr) 28,7 Lip (gr) 76,7 H.C. (gr) 107,2
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
Llenties estofades amb verdures (ceba, tomàquet, patata, carbassó, porro, pastanaga i pebrot)	Espirals amb salsa rústica (sofregit de ceba, tomàquet, alfàbrega i olives negres) amb formatge ratllat	Coliflor, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva	Arròs de muntanya (sofregit, pebrot, pastanaga, mongeta verda, albergínia, carbassó)	Escudella amb cigrons (brou casolà de verdures, patata, pastanaga, col i cigrons)
Truita de patates i ceba amb enciam, blat de moro i olives verdes	Ous amb ceba i tomàquet amb enciam i tomàquet	Palometa a la marinera (sofregit, brou de peix i músclos)	Lluç amb salsa de pebrots	Bunyols de bacallà amb enciam, pastanaga i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Kcal: 799,0 Prot (gr) 29,2 Lip (gr) 77,1 H.C. (gr) 107,2	Kcal: 855,9 Prot (gr) 33,8 Lip (gr) 70,9 H.C. (gr) 107,7	Kcal: 629,9 Prot (gr) 42,0 Lip (gr) 12,0 H.C. (gr) 74,6	Kcal: 690,1 Prot (gr) 35,8 Lip (gr) 14,1 H.C. (gr) 104,3	Kcal: 906,3 Prot (gr) 19,3 Lip (gr) 79,0 H.C. (gr) 129,0
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Sopa de verdura	Trinxat de col i patata amb oli d'oliva	Mongetes blanques estofades amb carbassa	Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç al forn amb picada d'all i julivert amb enciam, tomàquet i blat de moro	Truita de tonyina amb enciam, blat de moro i olives verdes	Ous cuits a la jardinera (pèsols, pastanaga i patata)	Truita de formatge amb Enciam, tomàquet i pastanaga	Hamburguesa de verdures a la planxa amb carbassó arrebossat
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 646,6 Prot (gr) 32,7 Lip (gr) 68,9 H.C. (gr) 78,7	Kcal: 670,5 Prot (gr) 52,6 Lip (gr) 83,7 H.C. (gr) 83,6	Kcal: 583,6 Prot (gr) 24,1 Lip (gr) 17,1 H.C. (gr) 82,1	Kcal: 797,7 Prot (gr) 36,8 Lip (gr) 69,4 H.C. (gr) 101,8	Kcal: 691,6 Prot (gr) 13,9 Lip (gr) 172,6 H.C. (gr) 120,1
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	Menú aniversari 25
Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva	Arròs amb xampinyons	Cigrons cuinats amb verdures	Bròquil i patata amb oli d'oliva	Macarrons a la napolitana (sofregit de ceba i tomàquet) amb formatge ratllat
Palometa al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet cherry	Truita de patates i ceba amb enciam, pastanaga i blat de moro	Bacallà amb salsa livornesa	Truita francesa amb Tomàquet al forn	Figurettes de peix amb enciam, tomàquet i olives verdes
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic	Fruita de temporada
Kcal: 762,6 Prot (gr) 43,9 Lip (gr) 67,3 H.C. (gr) 78,7	Kcal: 816,2 Prot (gr) 18,9 Lip (gr) 70,1 H.C. (gr) 123,4	Kcal: 506,0 Prot (gr) 33,3 Lip (gr) 8,3 H.C. (gr) 68,2	Kcal: 531,6 Prot (gr) 24,4 Lip (gr) 51,3 H.C. (gr) 73,0	Kcal: 953,5 Prot (gr) 27,4 Lip (gr) 85,2 H.C. (gr) 124,9
FESTIU 28				

Llar d'infants El Ninot

Febrer 2022

NO CARN

Es temps de Taronjes i mandarinès! Sabies que els cítrics con originaris del sud-est asiàtic. Son fruites que necessiten aigua abundant i temperatures càlides durant l'estiu per a una correcta maduració. Son riques en Vitamina C i A, i conté àcid Cítric capaç de potenciar l'absorció intestinal del calci i eliminar tòxics del nostre cos. Sabies que 1 ració de Taronja (150-200g) conté fins a un 20% de la fibra que hem de consumir

Fundació Espanyola de la Nutrició

Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives i oli d'oliva verge.

Els làctics seran: iogurts naturals

La fruita del mes serà: poma, pera, plàtan, mandarina i taronja.