



# MENÚ FEBRER 2023

ESPECIAL AL·LÈRGIA FRUITS SECS

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

6 de febrer		7 de febrer		8 de febrer		9 de febrer		10 de febrer	
HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL		SOPA D'ARRÒS AMB VERDURES		CREMA DE XAMPINYONS		AMANIDA DE TOMÀQUET		LLENTIES ESTOFADES	
<i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>		<i>arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carbassó</i>		<i>xampinyons, ceba, porro, patata, carbassó i pastanaga</i>		<i>cogombre, olives i pastanaga</i>		<i>llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	
ESTOFAT DE SÈPIA I PÈSOLS AMB PATATA		GALL DINDI A LA PLANXA AMB CARXOFES SALTEJADES		REMENAT D'OU AMB ESPÀRRECS		FIDEUÀ VEGETAL		HAMBURGUESA VEGETAL DE SEITAN I CARBASSA AMB COGOMBRE I OLIVES NEGRES	
<i>sipia, patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols</i>		<i>pit de gall dindi i carxofes</i>		<i>ou líquid pasteuritzat i espàrrecs</i>		<i>fideus, pastanaga, porro, ceba, all, tomàquet natural i pebrot vermell</i>		<i>preparat de seitan i carbassa, cogombre i olives negres</i>	
IOGURT NATURAL		TARONJA		POMA		KIWI		PLÀTAN	
13 de febrer		14 de febrer		15 de febrer		16 de febrer		17 de febrer	
ESPIRALS AL PESTO ROSSO		AMANIDA DE L'HORT		CREMA DE PÈSOLS		BRÒQUIL AMB PATATA		<b>MENÚ CARNESTOLTES</b>	
<i>pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, all i alfàbrega fresca</i>		<i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives</i>		<i>pèsols, porro, ceba, all i patata</i>		<i>bròquil i patata</i>		<b>SOPA DE MANI (Àfrica occidental)</b> <i>mantega de cacauet, brou de verdures, ceba, llet de coco i llenties</i>	
LLUÇ AL FORN		CIGRONS ESTOFATS		ESCALOPA DE LLOM AMB ENCIAM		TRUITA DE MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA		<b>PUTJIEKOS (Sud-àfrica)</b>	
<i>filet de lluç, patata, ceba dolça, all i tomàquet natural</i>		<i>cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>		<i>carn de porc, ou líquid pasteuritzat, pa ratllat i variat d'enciams</i>		<i>ou líquid pasteuritzat, mongeta seca, enciam, ceba dolça i blat de moro</i>		<i>carn de porc, carn de vedella, pollastre, pastanaga, porro, ceba, all, pebrot vermell, tomàquet i patata</i>	
IOGURT		PERA		TARONJA		POMA		PLÀTAN	
20 de febrer		21 de febrer		22 de febrer		23 de febrer		24 de febrer	
		MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT		SOPA DE VERDURES AMB ESTRELLES		ARRÒS AMB TOMÀQUET		<b>MENÚ GALLEC</b>	
		<i>mongeta blanca, all, julivert i oli d'oliva verge</i>		<i>api, porro, nap, xiribia, col, pastanaga, patata i pasta seca integral</i>		<i>arròs i tomàquet triturat</i>		<b>EMPANADA GALLEGA AMB TONYINA</b> <i>masa d'empanada, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tomàquet i tonyina</i>	
		BACALLÀ AMB SALSINA DE PEBROT VERMELL GRATINAT AMB XIPS DE VERDURES		WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES		TRUITA D'ALBERGÍNIA I CARABASSÓ AMB ENCIAM		<b>POTE GALLEC</b>	
		<i>llom de bacallà, pebrot vermell, ceba dolça, porro, all i nata líquida i xips de verdura</i>		<i>gall dindi, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, gingebre, all, oli de sèsam i soja</i>		<i>ou líquid pasteuritzat, albergínia, carbassó i enciam</i>		<i>col, verds de col, xoriço, patata i mongeta</i>	
		IOGURT NATURAL		PLÀTAN		POMA		<b>BROWNIE DE XOCOLATA</b>	
27 de febrer		28 de febrer		<b>CARNESTOLTES</b>		<b>Producte ecològic i de proximitat</b>		<b>Dia especial Joan Miró GALÍCIA</b>	
AMANIDA DE TOMÀQUET		VICHYSOISSE							
<i>tomàquet, blat de moro, cogombre i olives</i>		<i>porro, ceba, patata i brou de verdures</i>							
ARRÒS AMB POLLASTRE		SUQUET DE PEIX							
<i>ceba, all, porro, pebrot vermell, brou de verdures, arròs integral i pollastre</i>		<i>patata, all, tomàquet triturat, julivert, ceba, pastanaga, rape, lluç, gambes i sèpia</i>		<b>MENÚ VEGÀ</b>		<b>Producte Integral</b>			
IOGURT NATURAL		PLÀTAN							