FEBRER | ESCOLA IPSI

SANED
SCHOOL GASTRONOMY

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **2**	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT PO FRUITA DE TEMPORADA **3**	1P CREMA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA **4**	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO IOGURT (7) **5**	1P SOPA DE PEIX AMB PISTONS (1, 2, 4, 9, 14, T4, T6, T10) 2P POLLASTRE A LA TARONJA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA **6**
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7, T6, T10) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA (9, T1) PO FRUITA DE TEMPORADA **9**	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **10**	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA **11**	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE BOTIFARRA D'OU (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO PO COCA DE LLARDONS I MANDARINES (1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10, 12) DIJOUS GRAS **12**	1P FESOLS ESTOFATS 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DE TEMPORADA **13**
Festiu **16**	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BOTIFARRA A LA PLANXA (12, T12) GU AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA **17**	1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9, T6, T10) 2P SARDINES A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU PATATES FREGIDES PO IOGURT (7) ENTERRAMENT DE LA SARDINA **18**	1P CREMA DE VERDURES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **19**	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA **20**
1P MACARRONS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 7, T3, T6, T10) 2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA **23**	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P ROTLLET DE PRIMAVERA (1, 2, 6, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT (7) **24**	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA **25**	1P CREMA DE CARBASSA AMB PIPES DE GIRASOL (opcional) (T5, T8) 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU DAUS DE PATATES SALTEJADES PO FRUITA DE TEMPORADA **26**	1P MINESTRA DE VERDURES 2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA (12) GU AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA **27**

EL MES DIVERTIT

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

Gluten (1) · Crustacis (2) · Ous (3) · Peix (4) · Cacauet (5) · Soja (6) · Llet (7) · Fruits secs (8) · Api (9) · Mostassa (10) · Sèsam (11) · Sulfits (12) · Tramusos (13) · Mol·luscs (14)

TÜVRheinland CERTIFICADO · Sistema de Gestión ISO 9001:2015 · www.tuv.com ID 9108630489

SANED
·SCHOOL GASTRONOMY·

APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...

Pera

Plàtan

Kiwi

Pomes

Mandarina

Xirimoya

i també taronja, alvocat...

HORTALISSES...

Carbassa

Xirivía

Remolatxa

Col

Bleda

Porros

Coliflor

i també espinacs, carbassa, pastanaga...

*Calendari de fruites i hortalisses de la Generalitat de Catalunya Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació .

LA TEVA DIETA DIÀRIA

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT	PODEM SOPAR
Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca