

# FEBRER | ESCOLA IPSI ( infantil, 1r i 2n EP )



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) 2P AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES GU FRUITA DE TEMPORADA <b>2</b>	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES ESTOFAT DE GALL DINDI 2P PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT GU FRUITA DE TEMPORADA <b>3</b>	1P CREMA DE VERDURES MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES ( 1, T1, T6, T10 ) 2P FRUITA DE TEMPORADA PO <b>4</b>	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO IOGURT ( 7 ) <b>5</b>	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 <b>6</b>
1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS ( 1, 7, T6, T10 ) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA ( 9, T1 ) PO FRUITA DE TEMPORADA <b>9</b>	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 <b>10</b>	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 <b>11</b>	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 ) <b>12</b>	1P FESOLS ESTOFATS 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3, 10 ) GU PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DE TEMPORADA <b>13</b>
<b>Festiu</b> <b>16</b>	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA <b>17</b>	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 ) <b>18</b>	1P CREMA DE VERDURES 2P POLLASTRE A L'ALLET GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA <b>19</b>	1P ARRÒS TRES DELÍCIES D'HIVERN 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA <b>20</b>
1P MACARRONS AMB SALSÀ 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 <b>23</b>	1P CIGRONS AMB VERDURES 2P ROTLLET DE PRIMAVERA ( 1, 2, 6, 12 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT ( 7 ) <b>24</b>	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES PO FRUITA DE TEMPORADA <b>25</b>	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 <b>26</b>	1P MINESTRA DE VERDURES 2P POLLASTRE AMB SALSÀ BARBACOA ( 12 ) GU AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA <b>27</b>



-  **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 )
-  **Tramosos**  
( 13 )
-  **Mol·luscs**  
( 14 )



## 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...



*i també taronja, alvocat...*

### HORTALISSES...



*i també espinacs, carbassa, pastanaga...*

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I  
BERENARS  
SALUDABLES



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

