



FEBRER 26



Canàries

	2 feb	3 feb	4 feb	5 feb	6 feb
SETMANA 1	Mongeta tendra i patata Calamars a l'andalusa amb enciams variats, blat de moro i olives (1,2,3,4) Fruita	Llenties estofades amb hortalisses Remenat d'ou i alls tendres amb enciam, pastanaga i blat de moro (3) logurt (1)	Arròs amb verdures trossejades Daus de gall d'indi amb salsa de ceba i poma Fruita	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba tendra i olives Estofat de cigrons al curri amb fruits secs (6) Fruita	Crema de carbassó Cues de rap al forn amb arròs (4) Fruita
	9 feb	10 feb	11 feb	12 feb	13 feb
SETMANA 2	Arròs integral amb salsa casolana de tomàquet, ceba, pastanaga i pebrot vermell Truita d'espínacs amb amanida variada (3) Crema catalana (1,3)	Rancho canario (2) Pollo adobado con ensalada de tomate Plátano	Estofat de patata, mongeta tendra, ceba i pastanaga (6) Rodó de gall d'indi amb pèsols Fruita	Amanida d'enciam, escarola i blat de moro a la vinagreta (5,6) Pizza amb tomàquet casolà, orenga, verdures variades, bonítol (1, 2, 4) Fruita	Crema de porros Estofat de mongetes seques amb daus de peix (4) Fruita
	16 feb	17 feb	18 feb	19 feb	20 feb
SETMANA 3	FESTIU	Llenties amb verdures Bacallà amb tomàquet gratinat al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro (1, 4) Fruita	Patata i bròquil Pit de pollastre amb salsa de formatges (1) Fruita	Crema de calabaza con picatostes (2) Tortilla de papas y cebolla (3) con ensalada Fruta	Brou amb fideus fins (2,8) Fesols saltats amb all i julivert logurt (1)
	23 feb	24 feb	25 feb	26 feb	27 feb
SETMANA 4	Caldo de pescado Huevos estrellados con papas con ensalada de lechuga, aguacate y cebolla (3) Fruita	Espaguetis gratinats amb bolonyesa vegetal (1,2,7) Llom de salmó al forn amb llimona i amanida amb daus de tomàquet i olives (4) Fruita	Patata i blada saltades Rissoto de bolets i pollastre (1) Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina i nous (4,6) Cigrons guisats amb ceba logurt (1)	Crema de verdures de temporada Mandonguilles casolanes de vedella a la jardineria (1,2,3) Fruita



FEBRER 26



Canàries

SETMANA 1	2 feb	3 feb	4 feb	5 feb	6 feb
	Mongeta tendra i patata Calamars a l'andalusa amb enciams variats, blat de moro i olives (1,2,3,4) Fruita	Llenties estofades amb hortalisses Remenat d'ou i alls tendres amb enciam, pastanaga i blat de moro (3) logurt (1)	Arròs amb verdures trossegades Daus de gall d'indi amb salsa de ceba i poma Fruita	Amanida d'enciams, pastanaga ratllada, ceba tendra i olives Estofat de cigrons al curri amb fruits secs (6) Fruita	Crema de carbassó Cues de rap al forn amb arròs (4) Fruita
	9 feb	 10 feb	11 feb	12 feb	13 feb
	Arròs integral amb salsa casolana de tomàquet, ceba, pastanaga i pebrot vermell Truita d'espínacs amb amanida variada (3) Crema catalana (1,3)	Rancho canario (2) Pollo adobado con ensalada de tomate Plátano	Estofat de patata, mongeta tendra, ceba i pastanaga (6) Rodó de gall d'indi amb pèsols Fruita	Amanida d'enciam, escarola i blat de moro a la vinagreta (5,6) Pizza amb tomàquet casolà, orenga, verdures variades, bonítol (1, 2, 4) Fruita	Crema de porros Estofat de mongetes seques amb daus de peix (4) Fruita
	16 feb	17 feb	18 feb	 19 feb	20 feb
SETMANA 2	FESTIU				
		Llenties amb verdures Bacallà amb tomàquet gratinat al forn i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro (1, 4) Fruita	Patata i bròquil Pit de pollastre amb salsa de formatges (1) Fruita	Crema de calabaza con picatostes (2) Tortilla de papas y cebolla (3) con ensalada Fruta	Brou amb fideus fins (2,8) Fesols saltats amb all i julivert logurt (1)
SETMANA 3	 23 feb	24 feb	25 feb	26 feb	27 feb
	Caldo de pescado Huevos estrellados con papas con ensalada de lechuga, aguacate y cebolla (3) Fruta	Espaguetis gratinats amb bolonyesa vegetal (1,2,7) Llom de salmó al forn amb llimona i amanida amb daus de tomàquet i olives (4) Fruita	Patata i blada saltades Rissoto de bolets i pollastre (1) Fruita	Amanida d'enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina i nous (4,6) Cigrons guisats amb ceba logurt (1)	Crema de verdures de temporada Mandonguilles casolanes de vedella a la jardineria (1,2,3) Fruita
	SETMANA 4				



PROPOSTA DE SOPARS

FEBRER 26

SETMANA 1	2 feb	3 feb	4 feb	5 feb	9 gen
	Espàrrecs gratinats amb formatge al forn Hamburguesa casolana de pollastre Fruita	Amanida de cuscús amb daus de taronja, panses i ametlles Filet de llenguadina a la planxa amb all i julivert Fruita	Pèsols saltats amb pernil i ceba i ou dur Fruita	Tirabuixons de pasta amb daus de gall d'indi i salsa de cirerol i carbassa al forn Fruita	Amanida variada amb fruits secs cruixents Hamburguesa de mongetes azuki amb ceba Fruita
	9 feb	10 feb	11 feb	12 feb	13 feb
	Barquetes d'enciam farcides de formatge, magrana i daus d'alvocat Sardines al forn amb picada cruixent Fruita	Crema de verdures Remenat d'espàrrecs verds i gambes Fruita	Amanida de brots tendres Pebrots farcits amb brandada de bacallà Fruita	Brou vegetal amb crostons Filet de llobarro al forn amb llit de patata i verdures Fruita	Amanida variada Filet de vedella amb "flam" d'arròs Fruita
	16 feb	17 feb	18 feb	19 feb	20 feb
SETMANA 2	FESTIU				
		Sopa minestrone Truita de carxofes amb pa amb tomàquet Fruita	Noodles amb verdures i daus de salmó Fruita	Canonges amb tomàquet cirerol i blat de moro Calamarcets amb la seva salsa Fruita	Puré de patata i espinacs amb salsa de tomàquet gratinat al forn Broqueta de gall d'indi Fruita
SETMANA 3	23 feb	24 feb	25 feb	26 feb	27 feb
	Estofat de cigrons i verdures amb carn magra Fruita	Graellada de verdures Truita de formatge Fruita	Crema de verdures Filet de mare del lluç arrebossat amb bastonets de patata Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet i orenga Pernillets de pollastre marinats al forn amb ceba Fruita	Amanida de lleties Torrada de pa amb sardinetes o paté de sardines Fruita
SETMANA 4					

Sempre que sigui possible, es prioritzen cereals integrals o semi integrals (pasta, arròs, cuscús, pa...) per augmentar l'aportació de fibra i nutrients, incorporant-los progressivament segons l'acceptació dels infants."