



**Menú**  
**Febrer**  
**2018**  
**COSTA I LLOBERA**  
 GCN MENJADORS  
 SERVEIS D'ESPLAI  
 ESPAI DE MIGDIA  
 Primària i Secundària

FEBRER	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>29/01</b>	<b>30/01</b>	<b>31/01</b>	<b>1/02</b>	<b>2/02</b>
Dinar	Crema de carbassó	Espirals amb salsa bolonyesa (proteïna vegetal)	Estofat de llenties vegetals	Arròs integral amb verdures	Trinxat de col i patata
	Llom al forn amb patates panadera	Truita francesa amb pastanaga, cogombre i olives	Hamburguesa de vedella i porc eco amb ceba al forn i amanida variada	Seitó / Sardina fresca fregida amb amanida variada	Pollastre rostit al forn amb poma i cebes tendres
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Flam / Fruita de temporada	Fruita de temporada
Proposta	Arròs tres delícies	Sopa de pasta	Verdura	Llegum	Pasta
Sopar	Làctic	Peix blau	Ou	Carn blanca	Peix blanc
		Fruits secs	Fruita	Fruita	Fruita
	<b>5/02</b>	<b>6/02</b>	<b>7/02</b>	<b>8/02</b>	<b>9/02</b>
Dinar	Saltat de bròquil amb patata	Cigrons estofats amb bledes	Crema de pastanaga	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Macarrons amb salsa de formatge suau
	Truita d'espínacs amb amanida variada	Gall d'indi estofat al forn amb verdures de temporada	Pizza	Botifarra d'ou amb patata i ceba al forn	Lluç fresc al forn amb ceba i patates
	Fruita de Temporada	Iogurt	Taronja tallada amb mel	Fruita de temporada	Fruita de Temporada
Proposta	Puré de patata	Verdura	Amanida	Pasta	Pa amb tomàquet
Sopar	Tonyina	Ou	Carn vermella	Peix blanc	Truita
	Fruita	Fruita	Fruits secs	Iogurt	Fruita
	<b>12/02</b>	<b>13/02</b>	<b>14/02</b>	<b>15/02</b>	<b>16/02</b>
Dinar	<b>FESTA LLIURE DISPOSICIÓ</b>	Paella d'arròs integral amb verdures	Bledes amb patates al vapor	Espaguettis amb salsa de tomàquet	Crema de carbassa
		Truita de cebes tendres amb amanida de patata	Tires de gall d'indi arrebossades amb amanida grega	Maira al forn amb amanida variada	Mandonguilles de vedella i porc eco al forn amb amanida
		Fruita de Temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Proposta		Cereal (Mill, Quinoa, Fagol...)	Arròs	Crema de verdura	Pizza de tonyina
Sopar		Peix blau	Ou	Carn blanca	
		Làctic	Fruita	Fruita	Fruita
	<b>19/02</b>	<b>20/02</b>	<b>21/02</b>	<b>22/02</b>	<b>23/02</b>
Dinar	Brou de verdures amb pistons	Fideus a la cassola amb verdures	Saltat de coliflor amb patata	Guisat de mongeta seca amb verdures	Sopa d'arròs
	Fricandó de vedella amb puré de patates	Truita francesa amb amanida de fruits secs	Llom al forn amb suc i verdures.	Pollastre eco al forn amb all i llimona.	Peix blau al forn o fregit amb amanida grega
	Fruita de Temporada	Fruita de temporada	Amanida variada	Enciam i pastanaga	
Proposta	Arròs amb cereal	Pa amb tomàquet	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de Temporada
Sopar	Fruita	Peix blau	Llegum	Crema de verdura	Pasta
		Làctic	Ou	Peix blanc	Carn blanca
			Fruits secs	Fruita	Fruita
Berenars	Pa amb llonganissa	Pa amb pernil dolç	Pa amb formatge	Pa amb plàtan	

\*L'amanida variada inclou diversos d'aquests ingredients: Enciam, pastanaga, olives, blat de moro, llavors, pebrot, tomàquet, entre d'altres. // Peix fresc: Bonitol, maire, llissa, seitó, sardina, tallahams tallahams, verat, melva, entre d'altres. //