

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats amb verdures			
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Torrada de verdures escalivades Broquetes de porc amb col llombarda Fruita de temporada	2 Amanida d'hortalisses amb fruits secs Risotto de carbassa amb parmesà Fruita de temporada	3 Crema de poma i bròquil Mongetes seques amb oli d'oliva Fruita de temporada
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador					
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Sopa de ceba	7 Coliflor al vapor amb pesto	8 Crema de verdures amb llegum	9 Carxofes al forn	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Amanida de cabdells
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Hamburguesa vegetal amb salsa de iogurt Fruita de temporada	Filet de gall dindi amb puré de carbassa Fruita de temporada	Creps de bolets, formatge i orenga Fruita de temporada	Truita de patata amb pa integral i tomàquet Fruita de temporada	Llenties saltades amb bledes i arròs iogurt natural
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Crema de pastanaga al curri	14 Arròs integral amb oli d'oliva	15 Hummus de mongetes seques i torrades	16 Amanida d'hortalisses	17 Bròquil i pastanaga amb oli d'herbes
Utilitzem els coberts correctament	Truita d'espínacs i pinyons amb enciams variats Fruita de temporada	Bacallà al forn amb amanida iogurt natural	Pollastre a la planxa amb guarnició de cigrons Fruita de temporada	Calamars a l'andalusa amb daus de verdures Fruita de temporada	Pasta integral amb verdures i tofu Fruita de temporada
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Crema de llegum	22 Timbal de patates i carxofes	23 Minestra de verdures	24 Amanida César
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Pasta integral amb carbassa i pastanaga Fruita de temporada	Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita de temporada	Salmó a la planxa amb arròs pilaf Fruita de temporada	Pizza casolana de verdures i formatge Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		27 Sopa de vegetal d'arròs	28 Amanida d'hortalisses amb fruits secs		
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Mongetes seques amb oli d'oliva i pebre dolç Fruita de temporada	Gall dindi a la planxa amb puré de xirivia iogurt natural			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

**Menú Adults**

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><i>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</i></p> <p><b>Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.</b></p> <p>Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar.</p> <p>Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en <b>l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat</b> al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a <b>famílies i escoles</b>.</p>			<p><b>1</b> Verdura tricolor de temporada</p> <p>Llenties estofades amb arròs i toc de romaní</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a l'allet amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>3</b> Arròs integral tres delícies</p> <p>Fricandó de vedella amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>6</b> Espaguets integrals napolitana amb formatge</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p>	<p><b>7</b> Sopa de peix i arròs</p> <p>Peix carboner al forn amb verdures del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b> Hummus de cigrons amb torrades</p> <p>Pollastre al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Trinxat de col amb cruixent de remolatxa</p> <p>Escalopa de llom amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>10 DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga</p> <p>Pizza de bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p><b>13</b> Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Lluç al forn amb daus de patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b> Verdura de temporada segons productors</p> <p>Pollastre rostit amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b> Sopa minestrone amb galets</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Arròs integral amb porro, api i pastanaga</p> <p>Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps</p> <p>Fruita i postres dolces</p>	<p><b>17</b> Espirals italiana amb formatge</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato</p> <p>Iogurt ecològic</p>
<p><b>20</b> <b>Festa</b></p>		<p><b>21</b> Llenties estofades</p> <p>Remenat d'alls tendres amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b> Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Peix carboner a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Trinxat de verdures d'aprofitament</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.</p>	<p><b>27</b> Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b> Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Maire a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><u><b>Sostenibilitat</b></u></p> <p>Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments</p> <p><u><b>Pa blanc i pa integral</b></u></p>	<p><u><b>Guarnicions</b></u></p>  <p>Amanida variada i una altra guarnició</p>	<p><u><b>Fruita variada i iogurt</b></u></p> 
<p><i>Que vagi de gust!</i></p>	<p><b>www.froca.cat</b> Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT</p>		<p>En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge extra per cuinar, fregir i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus.</p>		

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.-ou ben cuit)
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Fruita de temporada	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana (s/formatge)	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba (ou ben cuit) amb amanida Fruita de temporada	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana (s/formatge)
Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	Truita a la francesa (ou ben cuit) amb amanida Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Fruita de temporada
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'alls (s/beix.-ou ben cuit) amb amanida Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats amb verdures			
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana (ou ben cuit) amb amanida Fruita de temporada	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.)
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt de soja	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana (s/formatge)	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt de soja	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/form.) Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana (s/formatge)
Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt de soja
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'alls (s/beix.) amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats amb verdures			
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.)
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs (s/al·lèrg.)	8 Hummus (s/al·lèrg.) amb torrades (s/al·lèrg.)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'allís (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats amb verdures		
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada			
Recollem els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					



FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies vegetal
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Truita a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Estofat de seità amb verdures Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de verdures i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	Saltat de llenties amb verdures del temps Fruita de temporada	Remenat d'ou amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Crema de verdures amb daus de patata	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
Utilitzem els coberts correctament	Llenties estofades amb poma i carbassa Fruita de temporada	Truita de moniato amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	Hamburguesa de cigrons amb xips de moniato Iogurt ecològic
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Amanida de llegum
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada	Hamburguesa de llegum la jardinera Fruita de temporada	Arròs amb salsa de verdures Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui		27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Amanida d'hortalisses		
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	Cigrons guisats amb verdures Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.)
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de romaní	Pollastre a l'allet amb amanida del temps	Fricandó de vedella (s/g) amb verdures
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis (s/g) napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs (s/g)	8 Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/g)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes (s/g) i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps	Peix carboner al forn (s/g) amb verdures del temps	Pollastre al forn amb amanida del temps	Llom arrebossat (s/g) amb amanida del temps	Pizza (s/g) de verdures amb formatge
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	logurt ecològic sense sucre	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Utilitzem els coberts correctament	13 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets (s/g)	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals (s/g) italiana amb formatge
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Lluç al forn (s/g) amb daus de patata	Pollastre rostit amb amanida del temps	Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ecològic sense sucre
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20 <b>Festa</b>	21 Llenties (s/g) estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	27 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa	28 Cigrons (s/g) guisats amb verdures	Peix carboner a la llauna (s/g)	Mandonguilles (s/g) a la jardinera	Pollastre arrebossat (s/g) amb amanida del temps
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	Truita paisana amb amanida del temps	Maire a l'andalusa(s/g) amb amanida del temps	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			



FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies vegetal
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní	Lluç a l'allet amb amanida del temps	Estofat de seità amb verdures
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>IA MUNDIAL DELS LLEGUM</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps	Peix carboner al forn amb verdures del temps	Remenat d'ou amb amanida del temps	Falafels amb amanida del temps	Pizza de bolonyesa vegetal
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	logurt ecològic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Utilitzem els coberts correctament	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Lluç al forn amb daus de patata	Truita de moniato amb amanida del temps	Falafels amb salsa de iogurt i enciam	Truita a la francesa amb amanida del temps	Hamburguesa de cigrons amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	logurt ecològic
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20 <b>Festa</b>	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Amanida de llegum
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats amb verdures	Peix carboner a la llauna	Hamburguesa de llegum la jardinera	Arròs amb salsa de verdures
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	Truita paisana amb amanida del temps	Maire a l'andalusa amb amanida del temps	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs int.tres delícies (s/al·lèrg.)
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de romaní	Pollastre a l'allet amb amanida del temps	Fricandó de vedella (s/g) amb verdures
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis (s/g-soja) napolitana (s/formatge)	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>IA MUNDIAL DELS LLEGUM</b> Crema de mongetes (s/g) i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps	Peix carboner al forn (s/g) amb verdures del temps	Pollastre al forn amb amanida del temps	Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps	Pizza (s/al·lèrg.) de verdures (s/form.)
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Utilitzem els coberts correctament	13 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets (s/g-soja)	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals (s/g-soja) italiana (s/formatge)
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Lluç al forn (s/g) amb daus de patata	Pollastre rostit amb amanida del temps	Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt)	Truita a la francesa amb amanida del temps	Llom a la planxa amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	logurt sense lactosa
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20 <b>Festa</b>	21 Llenties (s/g) estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament		Remenat d'alls (s/beix.) amb amanida del temps	Peix carboner a la llauna (s/g)	Llom a la planxa a la jardinera	Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	27 Macarrons (s/g-soja) amb salsa de remolatxa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Truita paisana amb amanida del temps	28 Cigrons (s/g) guisats amb verdures			
	Fruita de temporada	Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps			
		Fruita de temporada			

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.)
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de romaní	Pollastre a l'allet amb amanida del temps	Fricandó de vedella (s/g) amb verdures
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis (s/g) napolitana (s/formatge)	7 Sopa de peix i arròs (s/g)	8 Hummus (s/g) amb torrades (s/al·lèrg.)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes (s/g) i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps	Peix carboner al forn (s/g) amb verdures del temps	Pollastre al forn amb amanida del temps	Llom arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps	Pizza (s/al·lèrg.) de verdures (s/form.)
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Utilitzem els coberts correctament	13 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets (s/g)	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals (s/g) italiana (s/formatge)
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Lluç al forn (s/g) amb daus de patata	Pollastre rostit amb amanida del temps	Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt)	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	logurt sense lactosa
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20 <b>Festa</b>	21 Llenties (s/g) estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	27 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa	28 Cigrons (s/g) guisats amb verdures	Peix carboner a la llauna (s/g)	Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera	Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	Truita paisana amb amanida del temps	Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada			

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/g)
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties (s/g) estofades amb arròs i toc de romaní	Pollastre a l'allet amb amanida del temps	Fricandó de vedella (s/g) amb verdures
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis (s/g) napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs (s/g)	8 Hummus de cigrons (s/g) amb torrades (s/g)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes (s/g) i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps	Peix carboner al forn (s/g) amb verdures del temps	Pollastre al forn amb amanida del temps	Llom arrebossat (s/g) amb amanida del temps	Pizza (s/g) de verdures amb formatge
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	logurt ecològic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Utilitzem els coberts correctament	13 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets (s/g)	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals (s/g) italiana amb formatge
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Lluç al forn (s/g) amb daus de patata	Pollastre rostit amb amanida del temps	Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	logurt ecològic
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20	21 Llenties (s/g) estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	<b>Festa</b>	Remenat d'all tendres (s/g) amb amanida del temps	Peix carboner a la llauna (s/g)	Mandonguilles (s/g) a la jardinera	Pollastre arrebossat (s/g) amb amanida del temps
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	27 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Truita paisana amb amanida del temps	28 Cigrons (s/g) guisats amb verdures			
	Fruita de temporada	Maire a l'andalusa(s/g) amb amanida del temps			
		Fruita de temporada			

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies (s/al·lèrg.)
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní	Pollastre a l'allet amb amanida del temps	Fricandó de vedella amb verdures
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana (s/formatge)	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades (s/al·lèrg.)	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps	Peix carboner al forn amb verdures del temps	Pollastre al forn amb amanida del temps	Escalopa de llom (s/al·lèrg.) amb amanida del temps	Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal (s/form.)
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Utilitzem els coberts correctament	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana (s/formatge)
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	Lluç al forn amb daus de patata	Pollastre rostit amb amanida del temps	Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt)	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita i postres dolces (s/al·lèrg.)	logurt sense lactosa
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	<b>Festa</b>	Remenat d'all (s/beix.) amb amanida del temps	Peix carboner a la llauna	Mandonguilles (s/al·lèrg.) a la jardinera	Pollastre arrebossat amb amanida del temps
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Truita paisana amb amanida del temps	28 Cigrons guisats amb verdures			
	Fruita de temporada	Maire a l'andalusa amb amanida del temps			
		Fruita de temporada			

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de llom amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
Utilitzem els coberts correctament	Llenguadina al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps Fruita i coca de llardons	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats amb verdures			
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	Llenguadina l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					



FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs i toc de romaní Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida del temps Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuinets i cuineres	6 Espaguetis integrals napolitana amb formatge	7 Sopa de peix i arròs	8 Hummus de cigrons amb torrades	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures del temps Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida del temps Fruita de temporada	Escalopa de vedella amb amanida del temps Fruita de temporada	Pizza de bolonyesa vegetal Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties estofades amb poma i carbassa	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals italiana amb formatge
Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida del temps Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita a la francesa amb amanida del temps Fruita i coca de llardons	Hamburguesa de vedella amb xips de moniato Iogurt ecològic
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'alls tendres amb amanida del temps Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida del temps Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats amb verdures			
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada	Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					

FEBRER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Espai menjador</b>			1 Verdura tricolor de temporada	2 Crema de verdures de temporada	3 Arròs integral tres delícies
Ens rentem els mans abans d'entrar al menjador			Llenties estofades amb arròs (s/tom.) Fruita de temporada	Pollastre a l'allet amb amanida (s/tom.) Iogurt ecològic	Fricandó de vedella amb verdures (s/tom.) Fruita de temporada
Entrem i saludem a tots els cuines i cuineres	6 Espaguetis integrals amb oli, orenga i formatge	7 Sopa de peix i arròs (s/tom.)	8 Hummus de cigrons amb torrades	9 Trinxat de col amb cruixent de remolatxa	10 <b>DIA MUNDIAL LLEGUMS</b> Crema de mongetes seques i pastanaga
Seiem correctament i parlem amb un to adequat	Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic	Peix carboner al forn amb verdures (s/tom.) Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida(s/tom.) Fruita de temporada	Escalopa de llom amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada	Pizza de verdures i formatge (s/tom.) Fruita de temporada
Dinem amb els companys/es de manera relaxada	13 Llenties estofades amb poma i carbassa(s/tom.)	14 Verdura de temporada segons productors	15 Sopa minestrone amb galets	16 Arròs integral amb porro, api i pastanaga	17 Espirals amb oli, alfàbrega i formatge
Utilitzem els coberts correctament	Lluç al forn amb daus de patata Fruita de temporada	Pollastre rostit amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada	Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada	Truita de botifarra d'ou amb amanida (s/tom.) Fruita i coca de llardons	Hamburguesa mixta a la planxa amb xips de moniato Iogurt ecològic
Tastem tots els aliments encara que no siguin els nostres preferits	20	21 Llenties estofades (s/tom.)	22 Crema de coliflor i carbassa	23 Trinxat de verdures d'aprofitament	24 Arròs amb salsa de verdures (s/tom.)
Avisem els monitors/es aixecant la mà quan necessitem alguna cosa	<b>Festa</b>	Remenat d'alls tendres amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada	Peix carboner a la llauna Fruita de temporada	Mandonguilles amb xampinyons (s/tom.) Fruita de temporada	Pollastre arrebossat amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada
Ens aixequem de taula quan el monitor/a ens ho indiqui	27 Macarrons amb salsa de remolatxa	28 Cigrons guisats (s/tom.)			
Fem un consum responsable de l'aigua i del menjar per evitar-ne el malbaratament	Truita paisana amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada	Maire a l'andalusa amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada			
Recollim els estris que hem fet servir i deixem el lloc com ens agradaria trobar-lo					