



CEIP S'HORT DES FASSERS

Menú GENERAL mes de febrer de 2023

La cuina utilitza Oli d'Oliva i Oli de Girasol Alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar en cru.

Els menús van acompanyats de pa moreno o integral i aigua.

Les fruites del mes de febrer són: mandarina de proximitat, poma, pera, plàtan i taronja de proximitat.

Les hortalisses del mes de febrer són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col, colflori, espinac, pastanaga, pebres, porro i tomàtiga.

Els productes ecològics d'aquest mes són: llegums i pastanaga.

Els productes de proximitat d'aquest mes són: llampuga.



		1	2	3
		PURÉ DE VERDURES I MONGETES BLANQUES	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)	MACARRONS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, alfàbrega, orenga i julivert) (1,3)
		TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	POLLASTRE PANAT CASOLÀ (ou i pa ratllat) (1,3)	PALOMETA AL FORN (4)
		TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	MONGETES TENDRES AL VAPOR
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)
		Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb ceba, xampinyons i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Patata i verdures al forn amb ous a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pa amb oli / Fruita
6	7	8	9	10
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes) (1)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)	100% TEMPORADA "ARRÓS BRUT" (ceba, tomàtiga, carxofes, pèsols, colflori, xampinyons i carn variada)	PURÉ D'ESPINACS I CIGRONS ECOLÒGICS	FIDEUÀ DE MELOSA DE VERDURES (1,3,9)
CROQUETAS DE POLLASTRE (1,6,7)	LIMANDA A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET D'INDIOT AL FORN	LLUÇ AL FORN (4)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA PANADERA, CEBA I PASTANAGA	A LA BASCA (mongetes tendres, pèsols i espàrrecs)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)
Suggeriment de sopar: Quínoa amb saltejat de ceba dolça, pastanaga, col i rap / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb "pisto" de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa d'arròs i calamars a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana variada / Fruita
13	14	15	16	17
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES	PAELLA DE CARN I VERDURES (9)	SOPA DE BROU DE CARN (1,3,9)	TALLARINS AMB VERDURES SALTEJADES (1,3)	AGUIAT DE CIGRONS ECOLÒGICS AMB PATATA I VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, bledes o espinacs)
TRUITA DE PATATA (3)	LLUÇ A LA MILANESA (all, julivert, ou i farina de blat) (1,3,4)	PILOTES CASOLANES (magre de porc i morcillo de vedella) (1)	OU BULLIT	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA LLLIMONA
ENSALADA VARIADA AMB TONYINA (4)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols i salsa de tomàtiga) I PATATA	A LA BISCAÏNA (ceba, pebres i tomàtiga)	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)
Suggeriment de sopar: Llenties amb curri de xampinyons i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i pollastre saltejat amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i falàfel de cigrons amb salsa de pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades / Fruita
20	21	22	23	24
ARRÓS AMB SALS DE TOMÀTIGA (ceba, pastanaga, all, llorer i tomàtiga)	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga i bledes) (1)	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)	PURÉ DE VERDURES I CIGRONS ECOLÒGICS AMB CROSTONS DE PA (1)	MACARRONS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,6,7,12)
SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ROSTIT DE LLOM	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	AGUIAT D'INDIOT	PRODUCTE PROXIMITAT LLAMPUGA A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert i llimona) (4)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	CEBA, PASTANAGA, POMA I PATATA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7)
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom de tonyina amb cuscús i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb curri d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes variades / Fruita
27	28			

Festiu escolar

Festiu escolar

Febrer, febreret, set capes i un barret

Import Mensual **108,00 €**

Vales diaris **6,60 €**

La quota s'abonarà de l'1 al 5 de cada mes

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos