

# Menú Febrer Escola.

# Menjars Aguilar i Artigues

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU <small>(no indicat al.lèrgens)</small>
DX	1	Amanida d'enciam, cogombre, ceba i tomàtiga, olives i tonyina 4	Pasta a la bolonyesa (ceba, tomàtiga, pastanaga, carn mixta) 1,3,12,7	Iogurt 7	Crema de carabassa, patata i lleties vermelles
DJ	2	Cuinat de cigrons amb bledes, ceba, colflori, carabassa i patata 6,3,9,4,2,14	Truita de formatge amb amanida d'enciam 3, 7	Taronja	Peix a la planxa amb saltat de verdures i cuscu
DV	3	Crema de carabassó i colflori 9,3,6,4,2,14	Mussola amb patata al forn 4	Fruita	Tacs amb guacamole, enciam i pollastre a trocets
DL	6	Crema de carabassa i porro 9,3,6,4,2,14	Aguiat de pollastre amb pilotes i patata 1,3,12	Iogurt 7	Verdures al vapor, patata i ou
DM	7	Sopeta de brou de pollastre 1,3,6,9,4,2,14	Estofat de vedella amb pastanaga, mongeta, pèsols i patata	Taronja	Calamar a la planxa amb verdures i moniato al forn
DX	8	Cuinat de lleties amb espinacs, pebre vermell, ceba, tomàtiga 1, 1,6,3,9,4,2,14	Truita de patata amb amanida d'enciam 3	Fruita	Crema de carabassa Peix al forn
DJ	9	Amanida d'enciam, tomàtiga, cogombre, blat de moro, formatge i ceba 7	Paella de peix (arròs, brou de peix, calamar, gamba, musclos, mongeta i pebre vermell) 6,3,9,4,2,14,12,	Fruita	Raols de cigrons amb amanida d'enciam
DV	10	Crema de carabassó, ceba i fava parada 9,3,6,4,2,14	Pizza casolana de pernil i amanida d'enciam, tomàtiga i ceba 1, 7, 6	Fruita	Truita amb patates al forn i amanida verda
DL	13	Arròs integral tres delícies (ou, gamba i pèsols) 3, 2, 12, 6,1	Cuixes i ales de pollastre al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro	Fruita	Bullit de patata, pèsols, pastanaga, mongeta i ous
DM	14	Patates guisades amb verduretes	Lluç arrebossat (ou, pa ratllat) amb amanida d'enciam 1, 3, 4, 11, 6	Iogurt 7	Crema de carabassa amb ametlla + seitons
DX	15	Crema de porro, colflori i pastanaga 9,3,6,4,2,14	Pastís de bolonyesa amb puré de patata per sobre i gratinat. 12, 3, 7	Fruita	Truita d'espinacs amb amanida d'enciam i tomàtiga i crostons
DJ	16	Amanida completa amb enciam, tomàtiga, ceba, cogombre i ou 3	Fideuà de peix ( brou de peix, calamar, gamba, musclos, mongeta i pebre vermell) 1, 6,3,9,4,2,14,12,	Fruita	Hamburguesa de lleties vermelles amb amanida
DV	17	Cuinat de cigrons amb carabassa, colflori, col, ceba i patata 6,3,9,4,2,14	Truita de formatge amb amanida d'enciam 3,7	Taronja	Peix de mercat a la planxa amb saltat de bolets i quinoa/arròs
DL	20	Pasta a la napolitana (ceba, tomàtiga) 1,3	Peix al forn a la llimona amb amanida d'enciam 4	Fruita	Wok de verdures amb tires d'indi i llet de coco /crema de llet
DM	21	Crema de carabassa, lletia vermella i porro 1, 6,3,9,4,2,14	Ou romputs amb patataes fregides amb amanida d'enciam i tomàtiga 3	Fruita	Sopa de brou amb pollastre a dintre + espinacs bullits
DX	22	Arròs de roter amb verdura 9,3,6,4,2,14	Indiot al forn amb ceba	Iogurt 7	Wok de verdures, moniato i sèpia
DJ	23	Cuinat de mongetes amb espinacs, bledes, mongeta verda, pebre, patata	Bunyols de bacallà 7,3,1,4,6,2,14,8,12,10	Taronja	Amanida tèbia amb crostons, peix i xampinyons
DV	24	Mongeta tendra amb patata, pastanaga i ou 3	Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàtiga i cogombre	Fruita	Crema de carabassa i patata + Truita de ceba

1:gluten, 2: crustacis, 3: ou, 4: Peix, 5: Cacauets, 6: Soja, 7: llet, 8: fruita seca amb closca, 9: api, 10: mostassa, 11: sèsam, 12:sulfits, 13: tramussos, 14: mol.luscos Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522

**Fruita de temporada:** caqui, moló d'hivern, taronja, mandarina, clementina, llimona.

**Verdura de temporada:** grells, colflori, carabassa, bledes, espinacs, bròquil, col, moniato, espinacs, porro

Oli d'oliva verge extra per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats

Condiments com: all, julivert, llorer, pebre de tap de cortí de Mallorca

L'aigua és l'única beguda

Iogurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml

Producte local. /Producte ecològic