

MES: FEBRER 2020

CENTRE EDUCATIU: ESCOLA RIDOLAINA



1. SETMANA  
2. SETMANA  
3. SETMANA  
4. SETMANA  
5. SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DI VENDRES
1. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> Puré de pastanaga Lasanya de lleties (RA8) iogurt de l'Esquella	Arròs de muntanya (RT23) Peix blanc Amanida Plàtan <b>4 FEB SORTIDA</b>	Trinxat de col (RT13) Llom Amanida Pera	Bròquil amb patates Pollastre a la cassola (RT59) Poma	Cigrons amb espinacs (RT30) Ous / Truita Amanida Mandarina
2. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> Sopa de verdures (RA12) Cereals amb verdures i fruits secs iogurt de l'Esquella	Macarrons a la bolonyesa Peix blau amb verdures Amanida Taronja <b>11 FEB SORTIDA</b>	Puré de patata Filet de vedella/poltre amb ceba Amanida Mandarina	Coliflor gratinada Conill al forn / Hamburguesa de conill Poma	Lleties estofades Ous / Truita Amanida Plàtan
3. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> Crema de carabassa Arròs amb lleties (RA15) iogurt de l'Esquella	Cereals amb verdures Llom rostit (RT50) Amanida Taronja	Mongetes sortint de l'olla amb oli (RT42) Bacallà amb samfaina (RT44) Amanida Kiwi	Sopa torrada (RT19) Truita i pa amb tomàquet Clementines <b>20 FEB DIJOUS GRAS "LA ROSTITA"</b>	Minestra Pollastre al forn Amanida Plàtan
4. SETMANA	<b>DIA VEGETAL</b> Crema de cigrons Cereals amb verdures iogurt de l'Esquella	Pèsols amb pernil Fricandó (RT48) Amanida Mandarina <b>25 FEB SORTIDA</b>	Amanida completa Arròs a la cubana o tres delícies Poma al forn (RT63)	Patates guisades Croquetes / salsitxes de pollastre Taronja	Fideus a la cassola (RT21) Peix blau Amanida Pera
5. SETMANA					

### T'INFORMEM

- RT → Receptari Tradicional.
- RA → Receptari Fundació Alcía.
- El iogurt és de L'Esquella, elaborat amb llet del Molí de la Clota (Prullans).
- Dia per treballar continguts a menjador/aula: dimecres 1a setmana (trinxat). Dijous 20: dijous llarder.
- Sempre que hi hagi llegums, es recomana que les postres siguin riques en **vitamina C** (cítrics, maduixes, kiwis...) per contribuir a l'absorció del ferro.
- Alternatives vegetals a carn i peix: seità, tofu, tempeh. A la planxa, arrebossats, guisats...

[www.mengemdaqui.cat](http://www.mengemdaqui.cat)

- 1 PRODUCTE DE PROXIMITAT
- 2 PRODUCTE DE TEMPORADA
- 3 RECEPTA TRADICIONAL

Menú elaborat amb l'assessorament de:

Organitza:

