



MENÚ FEBRER 2024

CURS 2023-2024

PA I POSTRES
(FRUITA DE PROXIMITAT
I LÀCTIS VARIATS)
REVISAT PER EL DEPARTAMENT
DE DIETÈTICA I NUTRICIÓ

Alimentació equilibrada
i saludable:
50-55% d'hidrats de carboni
30-35% de lípids o grasses
12-15% de proteïnes



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1a SETMANA
1-2 DE FEBRER

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. LLOM AMB ENCIAM I LLOMBARDA
3. FRUITA

1. VERDURA AL VAPOR
2. OUS AL GRATEN AMB ENCIAM I PASTANAGA
3. FRUITA

2a SETMANA
5-9 DE FEBRER

1. CIGRONS ECO
2. HAMBURGUESA VEGETAL AMB VARIACIÓ D'ENCIAM
3. FRUITA

1. ARRÒS SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
2. TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, OLIVES I PASTANAGA RATLLADA
3. FRUITA

1. VERDURA AL VAPOR
2. PERNILETS DE POLLASTRE AL XILINDRÓ
3. LÀCTIC

1. PASTA NAPOLITANA AMB FORMATGE
2. FILET DE ROSADA AMB LLOMBARDA
3. FRUITA

1. CREMA DE CARBASSA AMB ROSTES DE PA
2. LLIBRETS DE GALL DINDI AMB ENCIAM I PASTANAGA
3. FRUITA

3a SETMANA
12-16 DE FEBRER

FESTIU

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES
3. FRUITA

1. PASTA ESPECIADA
2. LLENGUADINA AMB DAUS DE PATATA
3. LÀCTIC

1. ARRÒS CALDÓS
2. LLÀMINES VEGETALS AMB ENCIAM I COL
3. FRUITA

1. MONGETA VERDA AMB PATATA
2. CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB DAUS DE PASTANAGA
3. FRUITA

4a SETMANA
19-23 DE FEBRER

1. MONGETA BLANCA ECO
2. BOTIFARRA DE PORC AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
3. FRUITA

1. CREMA DE CARBASSA AMB TORRONETS DE PA
2. OUS AL PLAT AMB AMANIDA VARIADA
3. FRUITA

1. CANELONS DE L'ÀVIA
2. BOCINETS VEGETALS AMB ENCIAM I OLIVES
3. LÀCTIC

1. ARRÒS TRES DELÍCIES
2. GALL DINDI AMB CEBA I PEBROT
3. FRUITA

1. PATATES DE L'ÀVIA AMB VERDURETES
2. FILET DE ROSADA AMB VARIACIÓ D'ENCIAM
3. FRUITA

5a SETMANA
26-29 DE FEBRER

1. LLENTIES ECO
2. CROQUETES VEGETALS AMB ENCIAM I PIPES
3. FRUITA

1. ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I VERDURES
2. FILET D'ABADEJO AMB AMANIDA
3. FRUITA

1. CREMA DE VERDURES AMB ROSTES
2. PERNILETS DE GALL DINDI AL XILINDRÓ
3. LÀCTIC

1. SOPA DE BROU VEGETAL
2. TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES
3. FRUITA

> Tots els fregits es realitzen amb fregidora d'aire, sense oli.

Tel. 93 870 24 33
atencio@lestel.net
www.lestel.net