

CEIPs

Menú General

mes de febrer de 2026

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: **Mandarina**, Pera, Poma, Plàtan i **Taronja**.

Les hortalisses d'aquest mes són: Bledes, Bròquil, Carabassa, Cols, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Grells, Moniato, Pastanaga i Tomàtiga.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre. Els lactis tenen menys de 12,3g de sucres/100g.

2	3	4	5	6
Macarrons integrals Gratinats (1,3,7)	Cuinat de Mongetes Blanques amb Verdures (ceba i pastanaga)	"Arròs Brut"	Crema de Colflori	Ciurons saltejats amb Verdures (ceba, pebre i pastanaga)
Truita a la Francesa (3)	Llom al forn	Lluç amb Salsa Marinera (2,4,14)	Pollastre a la planxa	Limanda a la Milanesa (all, julivert, ou i farina de blat) (1,3,4)
Ensalada Variada (romana, canonges, tomàtiga, pastanaga)	Patates fregides	Ensalada Variada (lletuga, tomàtiga i pastanaga)	Patata i cebra	Tomàtiga trempada amb olives verdes
Fruita de Temporada	logurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa amb verdures i ou bullit amb Ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i cebra / Fruita	Suggestiment de sopar: "Tortillas" mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
9	10	11	12	13
Crema de Pastanaga	Tallarins Aglio e Olio (1,3)	Crema d'espinacs i mongetes blanques	Lleties estofades amb verdures (ceba, pastanaga i espinacs) (1)	Arròs amb salsa de tomàtiga
Cuixetes de Pollastre al forn	Gallineta amb arrebossat casolà (1,3,4)	Aguiat de Pilotes (magre i morcillo) (1)	Salmó al forn (4)	Truita de patata (3)
Ensalada Grega (lletuga, olives negres, orenga i formatge tendre) (7)	Tomàtiga trempada amb Orenga	Verdures (ceba, porro, tomàtiga i pastanaga) i patata	Patata Bullida	Ensalada Variada (lletuga, tomàtiga i pastanaga)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Remanat d'ous amb xampinyons i tomàtiga / Fruita	Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Puré de verdures i llom amb moniato / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures amb bacallà / Fruita
16	17	18	19	20
Paella de verdures (9)	Lleties estofades amb verdures (ceba, pastanaga i espinacs) (1)	Crema de carabassa (1)	Cuinat de cigrons amb verdures (ceba, pastanaga i bledes)	Sopa de brou de carn amb fideví (1,3,9)
Lluç a la llimona (1,2,4,14)	Pollastre a la planxa	Limanda amb enfarinat casolà (1,4)	Llom amb salsa de verdures (ceba i pastanaga)	Truita de patata i cebra (3)
Ensalada variada (iceberg, pastanaga i blat de les índies)	Tomàtiga trempada amb alfàbrega	Ensalada amb Brots (icebergm tomàtiga i pastanaga) (6)	Arròs bullit	Bròquil i pastanaga (11)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt Natural (7)
Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa de pasta i Truita amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Pisto de verdures amb formatge de cabra i pa / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: "Quesadillas" mexicanes variades / Fruita
23	24	25	26	27
Arròs de peix(2,4,14)	Crema de Verdures (1)	Lleties estofades amb verdures (ceba, pastanaga i espinacs) (1)	Macarrons a la napolitana (1,3)	
Pitrera de pollastre a la planxa	Palometa amb arrebossat casolà (1,3,4)	Indiot amb salsa	Truita a la francesa (3)	
Ensalada amb blat de les Índies (iceberg, fulla de roure i tomàtiga)	Bròquil i pastanaga	Arròs bullit	Ensalada caprese (tomàtiga, alfàbrega i formatge) (7)	
Fruita de Temporada	logurt Natural (7)	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	
Suggestiment de sopar: Lleties cuinades amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema de verdures i "quiche" variada / Fruita	

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