



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

6
Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remol.,

Gall de St.Pere a la romana amb amanida del temps

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn

Fruita de temporada

8
Sopa de pescadors

Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps

Fruita i coca de llardons

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons guisats

Pollastre al curri amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Pollastre a la llimona amb amanida del temps

logurt ecològic

16
Trinxat de bledes amb oli d'all

Fideuada amb peix fresc

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'all tendres

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

22
Espaguetis amb beixamel de coliflor

Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps

Fruita de temporada

23
Llenties estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

logurt ecològic

26
Cuscús amb verdures a daus

Botifarra a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Pollastre arrebossat amb amanida del temps

Fruita de temporada

29
Estofat de mongetes seques

Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Saltat de pèsols amb verdures

Truita d'espàrecs amb pa torrat

Fruita de temporada

12

Festa

19
Patates farcides de verdures

Bacallà al forn amb enciams variats
logurt natural

26
Crema de llenties vermelles

Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

6
Sopa de ceba

Hamburguesa de llenties casolana amb enciam i tom.,
Fruita de temporada

13
Cols de Brussel·les i patata

Falafels amb a.iogurt i crudités de verdures
Fruita de temporada

20
Amanida de llacets

Croquetes d'arròs, nous i formatge
logurt natural

27
Pastís de patata

Gall dindi saltat amb daus de carbassa
Fruita de temporada

7
Arròs amb salsa de pastanaga

Verat al forn amb llit de ceba
Fruita de temporada

14
Saltat de pèsols amb alls tendres

Pernilets de pollastre al forn amb verdures
Fruita de temporada

21
Sopa de galets

Gall dindi amb calçots al forn
Fruita de temporada

28
Sopa minestrone

Hamburguesa vegetal amb pa de cereals
Fruita de temporada

1
Cuscús amb espinacs

Sípia a la planxa amb endívies i vinagreta de llimona
logurt natural

8
Crema de porro

Broquetes de pollastre amb verdures
Fruita de temporada

15
Espirals amb verdures

Maire fresques al forn amb all i julivert, enciam i pastanaga
Fruita de temporada

22
Graellada de verdures

Ous farcits amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

29
Arròs saltat amb bolets

Remenat d'ou amb alls tendres, enciam i pastanaga
Fruita de temporada

2
Patata i carxofa al forn amb all i oli

Tires de gall dindi saltades amb xampinyons
Fruita de temporada

9 **Celebració dia dels llegums**
Amanida verda

Pizza vegetal amb formatge
Fruita de temporada

16
Sopa d'arròs

Truita de carxofes amb escarola i pastanaga
logurt natural

23
Gratinat de coliflor i bròquil

Pasta fresca saltada amb calamarcets i verdures
Fruita de temporada



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs

Fruita de temporada

6
Espaguetis amb s.tom i toc remol., (s/form.)

Gall de St.Pere a la romana (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form.)

Fruita de temporada

8
Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)

Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps

logurt de soja

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons guisats

Pollastre al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Pollastre a la llimona amb amanida del temps

logurt de soja

16
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Fideuada amb peix fresc

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Daus de gall dindi al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'alls tendres

Pizza (s/al·lèrg.) de bolo., vegetal (s/form.)

Fruita de temporada

22
Espaguetis amb beixamel vegetal de coliflor

Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

23
Llenties estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

logurt de soja

26
Cuscús amb verdures a daus

Botifarra a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Pollastre arreb., (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

29
Estofat de mongetes seques

Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

6
Espaguetis amb s.tom., i toc de remolatxa

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn

Fruita de temporada

8
Sopa vegetal d'arròs

Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps

iogurt ecològic

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons guisats

Pollastre al curri amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Pollastre a la llimona amb amanida del temps

iogurt ecològic

16
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Fideuada de verdures i llegum

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'alls tendres

Pizza (s/al·lèrg.) de bolo., vegetal amb formatge

Fruita de temporada

22
Espaguetis amb beixamel de coliflor

Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps

Fruita de temporada

23
Llenties estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

iogurt ecològic

26
Cuscús amb verdures a daus

Botifarra a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Pollastre arrebossat amb amanida del temps

Fruita de temporada

29
Amanida de l'hort

Mongetes seques saltades amb verdures

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Verdura tricolor amb oli de romaní
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

6 Espaguetis amb s.tom., i toc de remolatxa
Falafels amb salsa de iogurt i enciam
Fruita de temporada

7 Crema de verdures del temps
Macarrons amb bolonyesa de carn
Fruita de temporada

8 Sopa vegetal d'arròs
Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps
iogurt sense lactosa

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrans guisats
Pollastre al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

12
Festa

13 Sopa de lletres
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

14 Arròs caldós amb carbassa
Truita patata i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

15 Cigrans sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
Pollastre a la llimona amb amanida del temps
iogurt sense lactosa

16 Trinxat de bledes amb oli d'all
Fideuada de verdures i llegum
Fruita de temporada

19 Arròs saltat amb porro i fonoll
Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

20 Crema de carbassa i moniato
Daus de gall dindi al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

21 Col i patata amb oli d'all tendres
Pizza (s/al·lèrg.) de bolonyesa vegetal amb formatge
Fruita de temporada

22 Espaguetis amb beixamel de coliflor
Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps
Fruita de temporada

23 Llenties estofades
Remenat de porro amb amanida del temps
iogurt sense lactosa

26 Cuscús amb verdures a daus
Botifarra a la planxa amb amanida del temps
Fruita de temporada

27 Arròs tres delícies de verdures
Truita de moniato i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

28 Crema de porro i nap
Pollastre arrebr., (s/al·lèrg.) i amanida del temps
Fruita de temporada

29 Amanida de l'hort
Mongetes seques saltades amb verdures
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Verdura tricolor amb oli de romaní
Llenties estofades amb arròs
Fruita de temporada

6 Espaguetis s.tomàquet i toc de remolatxa
Gall de St.Pere a la romana (s/al·lèrg.) i amanida del temps
Fruita de temporada

7 Crema de verdures del temps
Macarrons amb bolonyesa de carn
Fruita de temporada

8 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)
Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps
Fruita i coca de llardons

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons guisats
Pollastre al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

12
Festa

13 Sopa de lletres
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

14 Arròs caldós amb carbassa
Truita patata i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

15 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
Pollastre a la llimona amb amanida del temps
logurt ecològic

16 Trinxat de bledes amb oli d'alls
Fideuada amb peix fresc
Fruita de temporada

19 Arròs saltat amb porro i fonoll
Cigrons guisats
Fruita de temporada

20 Crema de carbassa i moniato
Daus de gall dindi al forn amb amanida del temps
Fruita de temporada

21 Col i patata amb oli d'alls tendres
Pizza (s/al·lèrg.) de verdures amb formatge
Fruita de temporada

22 Espaguetis amb beixamel de coliflor
Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps
Fruita de temporada

23 Llenties estofades
Remenat de porro amb amanida del temps
logurt ecològic

26 Cuscús amb verdures a daus
Botifarra a la planxa amb amanida del temps
Fruita de temporada

27 Arròs tres delícies de verdures
Truita de moniato i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

28 Crema de porro i nap
Pollastre arrebr., (s/al·lèrg.) i amanida del temps
Fruita de temporada

29 Estofat de mongetes seques
Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades

Fruita tolerada sense pell

6
Espaguetis amb s.tomàquet i toc de remol.,

Gall de St.Pere a la romana amb amanida del temps

Fruita tolerada sense pell

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn

Fruita tolerada sense pell

1
Bròquil i patata bullida amb oli d'alls tendres

Pollastre al forn amb salsa de verdures

Fruita tolerada sense pell

8
Sopa de fideus

Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps

logurt ecològic

2
Crema de carbassa

Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps

logurt ecològic

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons guisats

Pollastre al forn amb amanida del temps

Fruita tolerada sense pell

12

Festa

13
Sopa de lletres

Mandonguilles de vedella a la jardinera (s/pèsols)

Fruita tolerada sense pell

14
Pasta integral amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita tolerada sense pell

15
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Pollastre a la llimona amb amanida del temps

logurt ecològic

16
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Fideuada amb peix fresc

Fruita tolerada sense pell

19
Pasta integral saltada amb porro i fonoll

Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada

Fruita tolerada sense pell

20
Crema de carbassa i moniato

Daus de gall dindi al forn amb amanida del temps

Fruita tolerada sense pell

21
Col i patata amb oli d'alls tendres

Pizza (s/al·lèrg.) de bolo., vegetal amb formatge

Fruita tolerada sense pell

22
Espaguetis amb beixamel de coliflor

Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps

Fruita tolerada sense pell

23
Llenties estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

logurt ecològic

26
Cuscús amb verdures a daus

Botifarra a la planxa amb amanida del temps

Fruita tolerada sense pell

27
Pasta integral tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita tolerada sense pell

28
Crema de porro i nap

Pollastre arrebossat amb amanida del temps

Fruita tolerada sense pell

29
Verdura tricolor amb oli de romaní

Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert

Fruita tolerada sense pell

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

6
Espaguetis s.tomàquet i toc de remolatxa

Gall de St.Pere a la romana amb amanida del temps

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn de pollastre (halal)

Fruita de temporada

8
Sopa de pescadors

Truita a la francesa amb amanida del temps

Fruita i coca de llardons

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons guisats

Pollastre (halal) al curri amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres (brou vegetal)

Mandonguilles de vedella (halal) a la jardinera

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Pollastre (halal) a la llimona i amanida del temps

logurt ecològic

16
Trinxat de bledes amb oli d'all

Fideuada amb peix fresc

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Pollastre (halal) marinat amb amanida del temps

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'all tendres

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

22
Espaguetis amb beixamel de coliflor

Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps

Fruita de temporada

23
Llenties estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

logurt ecològic

26
Cuscús amb verdures a daus

Hamburguesa de vedella (halal) amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Pollastre (halal) arrebossat amb amanida del temps

Fruita de temporada

29
Estofat de mongetes seques

Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

6
Espaguetis s.tomàquet i toc de remolatxa

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Fruita de temporada

8
Sopa vegetal d'arròs

Truita de farina de cigró amb amanida del temps

iogurt ecològic

9 **Celebració dia dels llegums**
Amanida de l'hort

Cigrons guisats

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres

Falafels a la jardinera

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita de farina de cigró amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Amanida de pasta

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

iogurt ecològic

16
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Fideuada de verdures i llegum

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Truita de farina de cigró amb ceba caramel.,

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Estofat de verdures i llegum

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'alls tendres

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

22
Espaguetis amb beixamel de coliflor

Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps

Fruita de temporada

23
Amanida d'arròs

Llenties estofades

iogurt ecològic

26
Amanida de llegum

Cuscús amb verdures a daus

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de farina de cigró amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

29
Amanida de l'hort

Mongetes seques saltades amb verdures

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

6
Espaguetis s.tomàquet i toc de remolatxa

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Fruita de temporada

8
Sopa vegetal d'arròs

Truita a la francesa amb amanida del temps

iogurt ecològic

9 **Celebració dia dels llegums**
Amanida de l'hort

Cigrons guisats

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres

Falafels a la jardineria

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Amanida de pasta

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

iogurt ecològic

16
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Fideuada de verdures i llegum

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Estofat de verdures i llegum

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'alls tendres

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

22
Espaguetis amb beixamel de coliflor

Falafels amb salsa de iogurt i amanida del temps

Fruita de temporada

23
Llenties estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

iogurt ecològic

26
Amanida de llegum

Cuscús amb verdures a daus

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

29
Amanida de l'hort

Mongetes seques saltades amb verdures

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs i toc de comí

Fruita de temporada

6
Espaguetis s.tomàquet i toc de remolatxa

Gall de St.Pere a la romana amb amanida del temps

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Fruita de temporada

8
Sopa de pescadors

Truita a la francesa amb amanida del temps

iogurt ecològic

9 **Celebració dia dels llegums**
Amanida de l'hort

Cigrons guisats

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres

Falafels a la jardinera

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Amanida de pasta

Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

iogurt ecològic

16
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Fideuada amb peix fresc

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Estofat de verdures i llegum

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'alls tendres

Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge

Fruita de temporada

22
Espaguetis amb beixamel de coliflor

Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps

Fruita de temporada

23
Llenties estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

iogurt ecològic

26
Amanida de llegum

Cuscús amb verdures a daus

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Falafels amb salsa de iogurt i enciam

Fruita de temporada

29
Estofat de mongetes seques

Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties (s/g) estofades amb arròs

Fruita de temporada

6
Espaguetis (s/g) s.tom., i toc de remolatxa (s/form..)

Gall de St.Pere a la romana (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn (s/form..)

Fruita de temporada

8
Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)

Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps

logurt sense lactosa

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons (s/g) guisats

Pollastre al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres (s/g)

Mandonguilles de vedella a la jardinera (s/g)

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Pollastre a la llimona amb amanida del temps

logurt sense lactosa

16
Trinxat de bledes amb oli d'all

Fideuada (pasta s/g) amb peix fresc

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Cigrons (s/g) guisats

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Daus de gall dindi al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'all tendres

Pizza (s/g) de verdures (s/form..) amb amanida

Fruita de temporada

22
Espaguetis (s/g) amb beixamel vegetal de coliflor

Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

23
Llenties (s/g) estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

logurt sense lactosa

26
Pasta (s/g) amb verdures a daus (s/form..)

Botifarra a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Pollastre arre., (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

29
Estofat de mongetes seques (s/g)

Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties (s/g) estofades amb arròs

Fruita de temporada

6
Espaguetis (s/g) s.tom., i toc de remolatxa

Gall de St.Pere a la romana (s/g) amb amanida del temps

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn

Fruita de temporada

8
Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)

Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps

Iogurt ecològic

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons (s/g) guisats

Pollastre al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres (s/g)

Mandonguilles de vedella a la jardineria (s/g)

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Cigrons (s/g) sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Pollastre a la llimona amb amanida del temps

Iogurt ecològic

16
Trinxat de bledes amb oli d'all

Fideuada (pasta s/g) amb peix fresc

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Cigrons (s/g) guisats

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Daus de gall dindi al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'all tendres

Pizza (s/g) de verdures i formatge amb amanida

Fruita de temporada

22
Espaguetis (s/g) amb beixamel de coliflor

Maires fresques a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps

Fruita de temporada

23
Llenties (s/g) estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

Iogurt ecològic

26
Pasta (s/g) amb verdures a daus

Botifarra a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Pollastre arrebr., (s/g) amb amanida del temps

Fruita de temporada

29
Estofat de mongetes seques (s/g)

Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llenties estofades amb arròs

Fruita de temporada

6
Espaguetis amb s.tom i toc remol., (s/form.)

Gall de St.Pere a la romana (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form.)

Fruita de temporada

8
Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)

Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps

logurt sense lactosa

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons guisats

Pollastre al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Pollastre a la llimona amb amanida del temps

logurt sense lactosa

16
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Fideuada amb peix fresc

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Daus de gall dindi al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'alls tendres

Pizza (s/al·lèrg.) de bolo., vegetal (s/form.,)

Fruita de temporada

22
Espaguetis amb beixamel vegetal de coliflor

Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

23
Llenties estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

logurt sense lactosa

26
Cuscús amb verdures a daus

Botifarra a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Pollastre arreb., (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

29
Estofat de mongetes seques

Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5
Verdura tricolor amb oli de romaní

Llom planxa amb arròs

Fruita de temporada

6
Espaguetis amb s.tom i toc remol., (s/form.)

Gall de St.Pere a la romana (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

7
Crema de verdures del temps

Macarrons amb bolonyesa de carn (s/form.)

Fruita de temporada

1
Bròquil i pat. bullida amb oli d'alls tendres

Pollastre al forn amb salsa de verdures

Fruita de temporada

8
Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)

Truita de botifarra d'ou amb amanida del temps

logurt sense lactosa

2
Hummus de mongetes amb torrades (s/al·lèrg.)

Llenguadina a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps

logurt sense lactosa

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons guisats

Pollastre al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

12

Festa

13
Sopa de lletres

Mandonguilles de vedella a la jardinera

Fruita de temporada

14
Arròs caldós amb carbassa

Truita patata i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

15
Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada

Pollastre a la llimona amb amanida del temps

logurt sense lactosa

16
Trinxat de bledes amb oli d'alls

Fideuada amb peix fresc

Fruita de temporada

19
Arròs saltat amb porro i fonoll

Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada

Fruita de temporada

20
Crema de carbassa i moniato

Daus de gall dindi al forn amb amanida del temps

Fruita de temporada

21
Col i patata amb oli d'alls tendres

Pizza de bolonyesa vegetal (s/formatge)

Fruita de temporada

22
Espaguetis amb beixamel vegetal de coliflor

Maires fresques a l'andalusa (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

23
Patates estofades

Remenat de porro amb amanida del temps

logurt sense lactosa

26
Cuscús amb verdures a daus

Botifarra a la planxa amb amanida del temps

Fruita de temporada

27
Arròs tres delícies de verdures

Truita de moniato i ceba amb amanida del temps

Fruita de temporada

28
Crema de porro i nap

Pollastre arrebl., (s/al·lèrg.) i amanida del temps

Fruita de temporada

29
Estofat de mongetes seques

Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert

Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus



FEBRER

Els llegums

Aquest mes, us parlem dels llegums en aquest espai. Són un grup d'aliments molt valuós des del punt de vista nutricional. Les guies alimentàries recomanen el seu consum com a estratègia per a millorar la salut de la població.

L'Assemblea General de les Nacions Unides, va declarar el 10 de febrer com a Dia Mundial dels Llegums, amb l'objectiu de continuar conscienciant la població sobre els beneficis nutricionals del consum de llegums i sobre la seva contribució als sistemes alimentaris sostenibles.

Recomanem el consum de llegums, i treballem diàriament, per potenciar la seva presència i oferir menús més saludables i sostenibles.

Us fem arribar l'enllaç dels materials que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha creat, per tal de promoure, el consum de llegums:

[Link](#)


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Verdura tricolor amb oli de romaní
Llenties estofades amb arròs i toc de comí
Fruita de temporada

6 Espaguetis amb s.tom., i toc de remolatxa
Gall de St.Pere a la romana amb amanida del temps
Fruita de temporada

7 Crema de verdures del temps
Macarrons amb bolonyesa de carn de pollastre
Fruita de temporada

8 Sopa de pescadors
Truita a la francesa amb amanida del temps
Fruita i coca de llardons

9 **Celebració dia dels llegums**
Cigrons guisats
Pollastre al curri amb amanida del temps
Fruita de temporada

12
Festa

13 Sopa de lletres
Mandonguilles de vedella a la jardinera
Fruita de temporada

14 Arròs caldós amb carbassa
Truita patata i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

15 Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada
Pollastre a la llimona amb amanida del temps
logurt ecològic

16 Trinxat de bledes amb oli d'all
Fideuada amb peix fresc
Fruita de temporada

19 Arròs saltat amb porro i fonoll
Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

20 Crema de carbassa i moniato
Daus de gall dindi marinats amb amanida del temps
Fruita de temporada

21 Col i patata amb oli d'all tendres
Pizza de bolonyesa vegetal amb formatge
Fruita de temporada

22 Espaguetis amb beixamel de coliflor
Maires fresques a l'andalusa amb amanida del temps
Fruita de temporada

23 Llenties estofades
Remenat de porro amb amanida del temps
logurt ecològic

26 Cuscús amb verdures a daus
Hamburgueaa de vedella amb amanida del temps
Fruita de temporada

27 Arròs tres delícies de verdures
Truita de moniato i ceba amb amanida del temps
Fruita de temporada

28 Crema de porro i nap
Pollastre arrebossat amb amanida del temps
Fruita de temporada

29 Estofat de mongetes seques
Lluç al forn i patata panadera amb all i julivert
Fruita de temporada

En els nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat, potenciant la sostenibilitat. Cuinem de forma tradicional i natural sense additius ni conservants. Utilitzem exclusivament sal iodada i oli d'oliva verge per cuinar i amanir. Potenciem el consum de cereals integrals i oferim menús amb alt contingut en llegums i proteïna vegetal. La nostra gestió contempla la reducció del malbaratament alimentari i de residus