

Escoles Menú SENSE CARN febrer de 2026

El dinar s'acompanya de **pa integral** i aigua. La cuina utilitza oli de girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verjo extra per trempar.

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

2	3	4	5	6
MACARRONS integrals GRATINATS (1,3,7)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLIFLOR	CIURONS AMB MINESTRA DE VERDURES
LLUÇ A LA LLIMONA (4)	TOFU MARINAT (6)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (all, julivert) (4)	ESTOFAT DE TOFU (6)	OU BULLIT (3)
ENSALADA CAMPERA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga, blat de les índies)	PATATES FREGIDES	ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, alfàbrega, formatge tendre) (7)	VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) I PATATA	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, escarola, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUS PAGESOS DE VERDURES (1,3)	CREMA D'ESPINACS I CIURONS	ARRÒS integral AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE BRÒQUIL
TOFU MARINAT (6)	LLUÇ AMB SALS MARINERA (2,4,14)	TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	LLAMPUGA AL FORN A LA LLIMONA (4)	HAMBURGUESA VEGANA (6)
ENSALADA 4 ESTACIONS (mesclum, iceberg, pastanaga, tomàtiga)	COLIFLOR I PASTANAGA	ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, tomàtiga, olives verdes)	ENSALADA DE TARDOR (lletuga, fulla de roure, pastanaga, poma)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
ESPIRALS integrals AL PESTO (1,3,7,8)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS integral SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	PATATES TREMPADES (pastanaga, pèsols, all, oli d'oliva, pebre bord, ou bullit) (3)
BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	HAMBURGUESA VEGANA (6)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	TOFU MARINAT (6)	LLUÇ AMB SALS VERDA (all, julivert, brou, farina) (1,2,4,14)
ENSALADA ORIENTAL (escarola, iceberg, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	XAMPINYONS SALTATS	ENSALADA GREGA (lletuga, fulles de roure, olives negres, formatge tendre) (7)	VERDURES (porro, pastanaga, pebre) I CUSCÚS (1)	ENSALADA PRIMAVERA (lletuga, iceberg, tomàtiga, pastanaga, orenga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ integral (1,3)	ARRÒS SEC MARINER (amb peix de roca) (2,4,14)	CREMA DE BLEDES I PASTANAGA	CIURONS AMB GRELLS, SOFRIT I TOMÀTIGA	Festa escolar unificada
TRUITA DE PATATA I CEBÀ (3)	TOFU MARINAT (6)	PILOTES DE SOJA TEXTURITZADA (6)	SALMÓ AL FORN (4)	
ENSALADA MEDITERRÀNIA (lletuga, iceberg, ceba morada, pastanaga, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES (coliflor, pastanaga, mongeta tendre)	VERDURES (all, llorer, ceba, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, pastanaga, olives negres, blat de les índies)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	

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