



ESCOLA MARE DE DÉU DE LA SOLEDAT SALESIANES SANT ANDREU
SENSE FRUITS SECS, MARISC, NI FRUITES RELACIONADES AMB LA NECTARINA



Divendres 1
 Llacets a la carbonara (nata, ceba i bacó)
 Lluç al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 (*) Fruita del temps permesa

Dilluns 4
 Pèsols saltats amb ceba
 (*) Gall dindi al forn amb xampinyons
 (*) Fruita del temps permesa

Dimarts 5
 Escudella
 Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 logurt

Dimecres 6
 Coliflor amb patata
 Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 (*) Fruita del temps permesa

Dijous 7
 (*) Panini amb tomàquet i tonyina
 (*) Limanda al forn amb verdures
 (*) Fruita del temps permesa

Divendres 8
 Arròs amb verdures
 Pollastre al xilindró
 (*) Fruita del temps permesa

Qui sembra al febrer, collita té.

El febrer és sempre un bon mes per a les verdures, com tots els mesos d'hivern. Els cítrics a principis d'any estan en el seu millor moment i ja podem començar a gaudir de les primeres maduixes.

Els pescadors es prenen temps per fer xarxes noves i reparar tots els seus utensilis. A la peixateria, és hora de demanar llenguado, ja que s'inicia la seva temporada.

Sol de febrer mai dura un dia sencer. Al camp, hi ha poca feina i s'aprofita el temps portant els fems i adobant. Es prepara el camp per les sembres de primavera.

Pel febrer neix el bon corder i cal fer les tries de les ovelles.

El Dijous, conegut popularment, com a Dijous Gras, és el punt de partida tradicional per a celebracions de carnestoltes arreu del país.

En aquest dia, és habitual celebrar menjars familiars on els protagonistes són tota mena de plats que combinen els ous i la carn.

I per a Sant Valentí, l'ametller a florir.

Dilluns 11
 Mongeta tendra amb patata
 Estofat de porc
 (*) Fruita del temps permesa

Dimarts 12
 Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)
 Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)
 logurt

Dimecres 13
 Paella de carn
 Lluç arrebossat amb verdures saltades variades
 (*) Fruita del temps permesa

Dijous 14
 Crema de carbassa
 Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 (*) Fruita del temps permesa

Divendres 15
 Espirals marcians (beixamel d'espínacs)
 Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 (*) Fruita del temps permesa

Dilluns 18
 (*) Sopa de pasta
 Estofat de vedella
 (*) Fruita del temps permesa

Dimarts 19
 Arròs tres delícies (gall dindi, pèsols, pastanaga i blat de moro)
 Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)
 logurt

Dimecres 20
 Crema de verdures (carbassó i pastanaga)
 Cap de llom rostit amb bolets
 (*) Fruita del temps permesa

Dijous 21
 Macarrons bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge)
 Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 (*) Fruita del temps permesa

Divendres 22
 Llenties estofades amb arròs
 Pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
 (*) Fruita del temps permesa

Dilluns 25
 Cuscús saltat amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
 (*) Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 (*) Fruita del temps permesa

Dimarts 26
 Bròquil amb patates
 Estofat de gall dindi
 logurt

Dimecres 27
 Cigrons amb espínacs
 Mandonguilles amb tomàquet
 (*) Fruita del temps permesa

Dijous 28
DIJOUS GRAS
 Sopa de pasta
 Truita francesa amb botifarra d'ou
 (*) Fruita del temps permesa

