








| DIETA BASAL | | FEBRER 2018 | | JUNGFRAU | |
|--|--|---|--|--|--|
|  |  |  |  |  | |
| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | 1 PASTA AMB VERDURETES (PASTANAGA, CEBA I PEBROT) PEIX BLAU DE TEMPORADA AMB ENCIAM, OLIVES I COGOMBRE ¹FRUITA DEL TEMPS / ²PA | 2 CREMA DE CARBASSA I VERDURES FRESQUES AMB PA FREGIT LLOM DE PORC AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET PETITS: HAMBURGUESA IOGURT AROMATITZAT/ PA |
|--|--|--|---|--|



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 VERDURA FRESCA AMB PATATA GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I SOJA FRUITA DEL TEMPS/ PA | 6 ESTOFAT DE PATATES I VERDURES PEIX DE TEMPORADA AL FORN AMB VERDURETES FRUITA DEL TEMPS/ PA | 7 CIGRONS GUISATS PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/ PA | 8 ARRÓS AMB TOMÀQUET TRUITA DE BOTIFARRA AMB ENCIAM, BLAT I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/ PA | 9 AMANIDA D'ESPIRALS DE COLORS DE CARNESTOLTES  CALAMARS ARREBOSSATS CASOLANS AMB ENCIAM, SOJA I OLIVES  PROFITEROLS AMB XOCOLATA/ PA |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| 12 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ TRUITA PAISANA AMB AMANIDA TRES COLORS FRUITA DEL TEMPS/ PA | 13 ARRÓS AMB TOMÀQUET ROSADA A LA MARINERA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA/ PA | 14 BLEDES FRESQUES PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA DEL TEMPS/ PA | 15 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS/ PA | 16 CREMA DE VERDURES (verdures de temporada) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM, COGOMBRE I PASTANAGA IOGURT AROMATITZAT/ PA |
|--|---|--|---|--|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| 19 MONGETA TENDRA AMB TOMÀQUET CASOLÀ CROQUETES CASOLANES DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE TRES COLORS FRUITA DEL TEMPS/ PA | 20 ESPAGUETIS A LA BOLONYESA REMENAT D'OU I CARBASSÓ AMB ENCIAM, COGOMBRE I CEBA FRUITA DEL TEMPS/ PA | 21 ARRÓS DE VERDURES SUQUET DE RAP AMB ENCIAM, PASTANAGA I SOJA FRUITA DEL TEMPS/ PA | 22 CREMA DE CARBASSÓ LLOM DE PORC AL FORN AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET PETITS: HAMBURGUESA IOGURT AROMATITZAT/ PA | 23 MONGETA BLANCA I CARBASSA DE PAGÈS BROQUETA DE GALL DINDI AMB SAMFAINA FRUITA DE TEMPORADA/ PA |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 26 SOPA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATETS I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS/ PA | 27 ARRÓS AMB TOMÀQUET I POMA CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I SOJA FRUITA DE TEMPORADA/ PA | 28 CIGRONS AMB BLEDES I SOFREGIT REMENAT D'OU AMB ENCIAM, OLIVES I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA/ PA | LLEGGENDA ¹ FRUITA I VERDURA DE TEMPORADA * Prèssec, síndria, poma, albercoc, meló... * Albergínia, mongeta verda i carbassó... ² PA BLANC I PA INTEGRAL | PELS SOPARS L'oli d'oliva es ric en greixos vegetals saludables es considerat altament beneficiós per a la salut, ja que ajuda a combatre el colesterol LDL ("dolent"). |
|--|---|---|---|--|

Els nostres menús:
CAT-SCHOOL TREBALLA PER VETLLAR PER LA SALUT DELS NOSTRES INFANTS I PER AQUEST MOTIU ELS NOSTRES PLATS CONTENEN UN ALT
PERCENTATGE D'ALIMENTS ECOLÒGICS,
DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Maribel Martínez García
Membre de l'ACEDIN
(Asociación Catalana de Dietistes
i Nutricionistes)
i de l'FEED (Fundación Española de Dietistas y Nutricionistas
amb el suport de CA PEOCES)



CAT School
CATALUNYA SCHOOL SERVICES, S.L.
PL. MARC DEL PUIG 37
08027 BARCELONA