



ESCOLA L'ESTEL SENSE CARN



Divendres 1
(*) Llacets napolitana (verdures i tomàquet) (*) Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps

Dilluns 4
Pèsols saltats amb ceba (*) Canelons d'espínacs amb salsa de ceps Fruita del temps

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

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

Dijous 7
Pizza de formatge Limanda a la marinera Fruita del temps

Divendres 8
Arròs amb verdures (*) Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre) Fruita del temps

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

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 verdures Lluç arrebossat amb verdures saltades variades Fruita del temps

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

Divendres 15
Espirals marcians (beixamel d'espínacs) (*) Lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps

Dilluns 18
Sopa de peix (*) Estofat de verdures amb ou dur Fruita del temps

Dimarts 19
(*) Arròs tres delícies (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) (*) Lluç al forn amb bolets Fruita del temps

Dijous 21
(*) Macarrons amb tomàquet i tonyina Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps

Divendres 22
Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons Llenties estofades amb arròs Fruita del temps

Dilluns 25
Cuscús saltat amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) (*) Crestes de tonyina amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps

Dimarts 26
Bròquil amb patates (*) Estofat de bacallà logurt

Dimecres 27
Cigrons amb espínacs (*) Lluç amb salsa de tomàquet Fruita del temps

Dijous 28
DIJOURS GRAS (*) Sopa vegetal (*) Truita francesa Pastís d'aniversari



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 sèmbrs 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.