



ESCOLA L'ESTEL SENSE FRUITS SECS



Divendres 1
Llacets a la carbonara (nata, ceba i bacó)
Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)
Fruita del temps

Dilluns 4
Pèsols saltats amb ceba
(*) Lluç al forn amb xampinyons
Fruita del temps

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

Dijous 7
Pizza
Limanda a la marinera
Fruita del temps

Divendres 8
Arròs amb verdures
Pollastre al xilindró
Fruita del temps

Dilluns 11
Mongeta tendra amb patata
Estofat de porc
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 carn
Lluç arrebossat amb verdures saltades variades
Fruita del temps

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

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

Dilluns 18
Sopa de peix
Estofat de vedella
Fruita del temps

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

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

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)
(*) Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
Fruita del temps

Dimarts 26
Bròquil amb patates
Estofat de gall dindi
logurt

Dimecres 27
Cigrons amb espinacs
Mandonguilles amb tomàquet
Fruita del temps

Dijous 28
DIJOURS GRAS
Sopa de pasta
Truita francesa amb botifarra d'ou
(*) Postra especial



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.