



**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 sèmbers 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.



# ESCOLA L'ESTEL SENSE LACTOSA



**Divendres 1**  
 (\*) Llacets a la napolitana (verdures i tomàquet)  
 Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
 Fruita del temps

<b>Dilluns 4</b> Pèsols saltats amb ceba (*) Lluç al forn amb xampinyons Fruita del temps	<b>Dimarts 5</b> Escudella Truita de patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) (*) logurt sense lactosa	<b>Dimecres 6</b> Coliflor amb patata Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps	<b>Dijous 7</b> (*) Panini amb tomàquet i tonyina Limanda a la marinera Fruita del temps	<b>Divendres 8</b> Arròs amb verdures Pollastre al xilindró Fruita del temps
<b>Dilluns 11</b> Mongeta tendra amb patata Estofat de porc Fruita del temps	<b>Dimarts 12</b> Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga) Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) (*) logurt sense lactosa	<b>Dimecres 13</b> Paella de carn Lluç arrebossat amb verdures saltades variades Fruita del temps	<b>Dijous 14</b> (*) Crema de carbassa (sense llet) Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps	<b>Divendres 15</b> (*) Espirals amb tomàquet i verdures Hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps
<b>Dilluns 18</b> Sopa de peix Estofat de vedella Fruita del temps	<b>Dimarts 19</b> (*) Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) Bacallà amb tomàquet i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) (*) logurt sense lactosa	<b>Dimecres 20</b> (*) Crema de verdures (carbassó i pastanaga)(sense llet) Cap de llom rostit amb bolets Fruita del temps	<b>Dijous 21</b> (*) Macarrons bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet) (sense formatge) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps	<b>Divendres 22</b> Saltat de mongeta verda, pastanaga i xampinyons Llenties estofades amb arròs Fruita del temps
<b>Dilluns 25</b> Cuscús saltat amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) (*) Llom arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) Fruita del temps	<b>Dimarts 26</b> Bròquil amb patates Estofat de gall dindi (*) logurt sense lactosa	<b>Dimecres 27</b> Cigrons amb espinacs Mandonguilles amb tomàquet Fruita del temps	<b>Dijous 28</b> <b>DIJOUS GRAS</b> Sopa de pasta (*) Truita francesa amb amanida (*) Postra especial	

