



ESCOLA L'ESTEL SENSE PORC



Divendres 1
 (*) Llacets napolitana (verdures i tomàquet)
 Contracuixa de pollastre 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
 Pollastre al xilindrón
 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
 Pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre)
 Fruita del temps

Divendres 15
 Espirals marcians (beixamel d'espínacs)
 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)
 (*) 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 gall d'indi
 logurt

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

Dijous 28
DIJOURS GRAS
 Sopa de pasta (brou de pollastre)
 (*) 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.