



**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 BASAL



## Divendres 1

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

Mongeta verda amb patata  
 Sanvitx vegetal d'avocat i salmó  
 Quèfir

## Divendres 8

Arròs amb verdures  
 Pollastre al xilindrón  
 Fruita del temps

Amanida de l'hort  
 Paninis de pernil cuit i mozzarella logurt amb nous

**Dilluns 4**  
 Pèsols saltats amb ceba  
 Canelons amb salsa de ceps  
 Fruita del temps

Purè de verdures amb crostons  
 Gall dindi al planxa amb patates dau Natilles

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

Wok de verdures saltades  
 Pollastre en adob amb pebrots  
 Fruita del temps

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

Tomàquet amanit amb mel  
 Llobarro a la papillot  
 logurt

**Dijous 7**  
 Pizza  
 Limanda a la marinera  
 Fruita del temps

Col a la gallega  
 Ous al forn amb pisto de verdures  
 Quèfir

**Dilluns 11**  
 Mongeta tendra amb patata  
 Estofat de porc  
 Fruita del temps

Crema de porros  
 Bunyols de bacallà amb verdures  
 logurt

**Dimarts 12**  
 Cigrons estofats amb verdures (porro i pastanaga)  
 Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
 logurt

Quinoa amb verdures  
 Gall d'indi a la planxa amb tomàquet  
 Fruita del temps

**Dimecres 13**  
 Paella de carn  
 Lluç arrebossat amb verdures saltades variades  
 Fruita del temps

Bistec de vedella a la planxa amb cuscús i verdures  
 Batut de fruita i iogurt

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

Coliflor gratinada  
 Truita francesa amb formatge i verdures  
 Flam

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

Amanida de fruits secs  
 Pizza de tonyina  
 logurt amb fruites del bosc

**Dilluns 18**  
 Sopa de peix  
 Estofat de vedella  
 Fruita del temps

Mongeta verda saltejada amb pernil salat i ceba sofregida  
 Truita de tonyina amb amanida  
 Quèfir

**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

Hummus  
 Tires de pollastre saltades amb pebrots

**Dimecres 20**  
 Crema de verdures (carbassó i pastanaga)  
 Cap de llom rostit amb bolets  
 Fruita del temps

Sopa de tomàquet  
 Peixet al forn amb verdures  
 Sopa de iogurt amb kiwi

**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

Purè de patata  
 Llom al forn amb noma i verdures

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

Amanida mixta  
 Crep de pernil i formatge  
 logurt

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

Bledes amb passes i pinyols  
 Ous amb beixamel de xampinyons  
 Quèfir

**Dimarts 26**  
 Bròquil amb patates  
 Estofat de gall dindi  
 logurt

Espaguetis amb verdures i llagostins  
 Sardines al forn amb all i julivert  
 Fruita del temps

**Dimecres 27**  
 Cigrons amb espinacs  
 Mandonguilles amb tomàquet  
 Fruita del temps

Crema de xampinyons  
 Cap de llom a la planxa amb espàrrecs  
 Flam

**Dijous 28**  
**DIJOURS GRAS**  
 Sopa de pasta  
 Truita francesa amb botifarra d'ou  
 Pastís d'aniversari

Mix de verdures gratinades  
 Hamburguesa vegetal amb patata al forn



Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar  
 Empresa certificada ISO 9001.

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.