







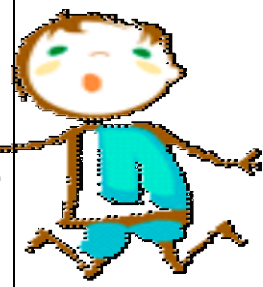
# Escola L'Arboç - Menú de Febrer

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
<p>4</p> <p>-Arròs amb vegetals ( Tomàquet, ceba, carxofes, pèsols i xampinyons)</p> <p>-Filet de lluç arrebossat amb amanida .</p> <p>-Fruita.</p>	<p>5</p> <p>- Patata bullida i mongeta tendra.</p> <p>-Pollastre al forn amb tomàquet i ceba. I amanida.</p> <p>-Fruita.</p>	<p>6</p> <p>-Crema de verdures. (Amb patata, ceba, mongeta, pastanaga i carbassó).</p> <p>-Trita de patates amb amanida.</p> <p>-Fruita</p>	<p>7</p> <p>-Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat.</p> <p>-Bacallà al vapor amb amanida .</p> <p>-Iogurt natural</p>	<p>8</p> <p>- Llenties estofades. (Llenties ECO).</p> <p>-Croquetes de rostit amb amanida . (Enciam ECO i km 0)</p> <p>-Fruita.</p>
<p>11</p> <p>Cigrons amb espinacs.</p> <p>.-Filet de nero al vapor amb amanida . (Enciam de km0 i ECO)</p> <p>-Fruita</p>	<p>12</p> <p>- Arròs bullit amb pèsols.</p> <p>-Gall d' indi arrebossat amb amanida .</p> <p>-Fruita</p>	<p>13</p> <p>-Sopa de brou amb pasta.</p> <p>-Salsitxes de porc a la planxa amb amanida . (Enciam ECO i km 0)</p> <p>-Fruita.</p>	<p>14</p> <p>-Patates guisades amb pastanaga i pèsols.</p> <p>-Pollastre a la planxa amb amanida .</p> <p>-Iogurt. natural</p>	<p>15</p> <p>. Espagueti amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</p> <p>-Lluç a la planxa i amanida (De Km 0 i ECO)</p> <p>-Fruita.</p>
<p>18</p> <p>-Crema de porro.</p> <p>-Macarrons amb carn de vedella i formatge ratllat i amanida.</p> <p>- Fruita.</p>	<p>19</p> <p>-Llenties guisades amb Verduretes. (De producció ecològica)</p> <p>-Filet de bacallà al vapor amb amanida.</p> <p>-Fruita.</p>	<p>20</p> <p>-Patata bullida amb bledes. (De km0 i ECO)</p> <p>-Pit de pollastre arrebossat amb amanida. (Enciam ECO i km 0)</p> <p>-Fruita</p>	<p>21</p> <p>-Crema de carbassa.</p> <p>-Estofat de vedella amb patates , pèsols i pastanaga. I amanida ( Vedella km 0)</p> <p>-Iogurt natural.</p>	<p>22</p> <p>-Sopa de brou amb pasta.</p> <p>-Pollastre bullit amb pastanaga. I amanida</p> <p>-Fruita..</p>
<p>25</p> <p>-Patata bullida i mongeta tendra.</p> <p>-Escalopa de llom amb amanida .</p> <p>-Fruita</p>	<p>26</p> <p>-Arròs a la milanesa. ( Amb sofregit de tomàquet i ceba , pèsols i pernil dolç)</p> <p>-Pollastre a la planxa amb amanida .</p> <p>-Fruita</p>	<p>27</p> <p>-Mongetes seques guisades.</p> <p>-Lluç arrebossat amb amanida .</p> <p>-Fruita</p>	<p>28</p> <p>- Escudella barrejada amb cigrons i pasta.</p> <p>- Rotllet de pernil i f amb amanida (De km 0 i ECO)</p> <p>-La coca del Carnestoltes.</p>	<p>28</p>
				

## Casals dels Avis. Menú de Febrer hipocalòric.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 -Patata bullida amb pèsols. -Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida.  -Fruita
4 -Patata bullida amb col.  -Filet de lluç a la planxa amb amanida .  -Fruita.	5 - Patata bullida i mongeta tendra.  -Pollastre a la planxa i amanida.  -Fruita.	6 -Crema de verdures. (Amb patata, ceba, mongeta, pastanaga i carbassó). -Bistec de vedella a la planxa i amanida.  -Fruita	7 -Espinacs amb panses  -conill a la planxa amb amanida .  -Fruita.	8 - Llenties bullides.  -Bacallà al vapor i amanida.  -Iogurt descremat.
11 -Cigrons amb espinacs.  .-Truita francesa amb amanida.  -Fruita	12 - Patata bullida amb coliflor..  -Gall d'indi a la planxa amb amanida.  -Fruita	13 -Sopa de brou amb pasta.  -Filet de nero al forn i amanida.  -Fruita.	14 -Pèsols saltats amb julivert.  -Pollastre a la planxa amb amanida.  -Iogurt descremat.	15 -Patata bullida amb mongeta tendra.  -Lluç a la planxa i amanida .  -Fruita.
18 -Crema de porro.  -Salmó a la llimona i amanida.  - Iogurt descremat.	19 -Llenties bullides amb Verduretes. -Filet de bacallà al vapor amb amanida .  -Fruita.	20 -Patata bullida amb bledes. -Pollastre a la planxa i amanida  -Fruita	21 -Crema de carbassa.  -Hamburguesa de vedella a la planxa i amanida.  -Fruita.	22 -Sopa de brou amb pasta. -Pollastre bullit i amanida.  -Fruita..
25 -Patata bullida i mongeta tendra.  -Conill a la planxa amb amanida .  -Fruita	26 -Carxofes al forn.  -Pollastre a la planxa i amanida.  -Fruita	27 -Mongetes seques bullides.  -Lluç a la planxa i amanida.  -Fruita	.28 - Brou vegetal amb pasta.  -Truita francesa i amanida.  -Fruita. 	

# Escola L'Arboç . Menú de Febrer no porc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata bullida amb pèsols.</li> <li>-Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d' enciam i olives (Enciam ECO i km 0)</li> <li>-Fruita</li> </ul>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arròs amb vegetals ( Tomàquet, ceba, carxofes, pèsols i xampinyons)</li> <li>-Filet de lluç arrebossat amb amanida .</li> <li>-Fruita.</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patata bullida i mongeta tendra.</li> <li>-Pollastre al forn amb tomàquet i ceba. I amanida.</li> <li>-Fruita.</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verdures. (Amb patata, ceba, mongeta, pastanaga i carbassó).</li> <li>-Truita de patates amb amanida.</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat.</li> <li>-Bacallà al vapor amb amanida .</li> <li>-Iogurt natural</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Llenties estofades. (Llenties ECO).</li> <li>-Croquetes amb amanida . (Enciam ECO i km 0)</li> <li>-Fruita.</li> </ul>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons amb espinacs.</li> <li>.-Filet de nero al vapor amb amanida . (Enciam de km0 i ECO)</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs bullit amb pèsols.</li> <li>-Gall d' indi arrebossat amb amanida .</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de brou amb pasta.</li> <li>-Calamars a la romana amb amanida . (Enciam ECO i km 0)</li> <li>-Fruita.</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Patates guisades amb pastanaga i pèsols.</li> <li>-Pollastre a la planxa amb amanida .</li> <li>-Iogurt. natural</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Espagueti amb salsa de tomàquet i formatge ratllat</li> <li>-Lluç a la planxa i amanida (De Km 0 i ECO)</li> <li>-Fruita.</li> </ul>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de porro.</li> <li>-Macarrons amb carn de vedella i formatge ratllat i amanida.</li> <li>- Fruita.</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenties guisades amb Verduretes. (De producció ecològica)</li> <li>-Filet de bacallà al vapor amb amanida.</li> <li>-Fruita.</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata bullida amb bledes. (De km0 i ECO)</li> <li>-Pit de pollastre arrebossat amb amanida. (Enciam ECO i km 0)</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de carbassa.</li> <li>-Estofat de vedella amb patates , pèsols i pastanaga. I amanida ( Vedella km 0)</li> <li>-Iogurt natural.</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de brou amb pasta.</li> <li>-Pollastre bullit amb pastanaga. I amanida</li> <li>-Fruita..</li> </ul>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Patata bullida i mongeta tendra.</li> <li>-Salmó al vapor amb amanida .</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arròs a la milanesa. ( Amb sofregit de tomàquet i ceba , pèsols)</li> <li>-Pollastre a la planxa amb amanida .</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mongetes seques guisades.</li> <li>-Lluç arrebossat amb amanida .</li> <li>-Fruita</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escudella barrejada amb cigrons i pasta.</li> <li>- Rotllet de primavera f amb amanida (De km 0 i ECO)</li> <li>-La coca del Carnestoltes...</li> </ul>	