



# BONAVISTA: FEBRER



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Crema de carbassó	Espirals amb tomàquet i formatge	Trinxat de col fresc amb patata	Pèsols amb patata	Arròs amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga	Fingers de gall dindi (elaborats pels nostres cuiners) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de porc i vedella a la planxa amb enciam i tomàquet	Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb enciam i olives
Natilla de xocolata	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Bròquil i patata	Mongetes seques guisades amb ceba, patata i pastanaga	Fideuà de marisc	Crema de verdures de temporada amb quinoa	<b>Arròs INTEGRAL (a elecció del centre)</b> amb tomàquet
Gall dindi estofat amb verdures	Llenguadina arrebossat amb enciam i tomàquet	Pit de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Truita de patata amb enciam i olives	Rodó de vedella al forn amb xampinyons i patates palla
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19 <u>Dia de la proteïna vegetal</u>
<b>FESTA</b>	Arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Filet de lluç al forn amb all i julivert amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa i mongetes seques Pollastre a la llimona amb patates palla Fruita de temporada	Espinacs amb patata saltats amb all <b>Canelons de carn amb beixamel/Botifarra a la planxa amb amanida (a elecció del centre)</b> Iogurt	Llenties estofades amb patata, pastanaga i tomàquet Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Mongeta tendra, patata i pastanaga	Cigróns estofats amb patata i pastanaga	Arròs amb tomàquet	<b>Farfalle al pesto/Farfalle amb tomàquet i formatge (a elecció del centre)</b>	Crema de pastanaga
Pollastre amb allada amb amanida	<b>Truita d'espínacs/Truita a la francesa (a elecció del centre)</b> amb enciam i tomàquet	Escalopa de llom amb enciam i olives	Bacallà al forn (enfarinat) amb samfaina	Broquetes de gall dindi amb patates
Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Incloem pa cada dia. Els dimecres i divendres és integral (a elecció del centre).

Productes de proximitat i/o ecològics (verdures, fruita, llegums, làctics).

El peix fresc que es servirà serà segons mercat, entre ells poden ser: filet de lluç, llobarro, orada, bacallà, fagoner, seitó.

Les postres làctiques són elaborades per la cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.

Iogurt sense sucre a elecció del centre.

Utilitzem oli d'oliva per cuinar i amanir i oli de gira-sol alt oleic per fregir.

La cuina es reserva el dret a fer un canvi a últim moment, avisant per e-mail als centres.

En compliment del Reglament núm. 1169/2011 (UE) sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. La Vostra Cuina disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Plat calent: Temperatura de conservació  $\geq 65^{\circ}\text{C}$ . Es manté calent a l'armari fins al moment de servir-ho.

Plat fred: Temperatura de conservació  $\leq 8^{\circ}\text{C}$ . Es manté a la nevera fins al moment de servir-ho.

Tot el menjar és per a consum immediat.

