



RÈGIM: FEBRER



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Fideus integrals amb verdures a la cassola	Arròs amb espàrrecs i carxofes	Verdures de temporada a la graella amb romesco	Amanida grega (tomàquet, olives negres i formatge feta)	Vichyssoise
Escalopins de gall dindi al cava	Ventresca de lluç a la provençal	Botifarra de pollastre amb bolets amb guarnició	Salmó al forn amb guarnició	Fricandó de vedella amb bolets
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
Amanida de formatge de cabra caramel·litzat amb balsàmic	Paella d'arròs integral amb bolets	Bròquil i patata	Minestra de verdures	Sopa de col, api i quinoa
Cuixes de pollastre amb lloret i farigola	Pebrot farcit amb ou dur i verdures	Maires amb saltat de verdures	Hamburguesa de conill a la planxa amb amanida	Cueta de bacallà al forn amb espàrrecs
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>
Cigrans saltejats amb espinacs i all	Crema d'espàrrecs verds	Cuscús de verdures	Arròs integral de verdures	Carxofes amb patata
Mero amb tomàquet concassé i soja al forn	Truita paisana amb carbassó arrebossat	Seitó en tempura amb guarnició	Gall dindi amb prunes	Hamburguesa de coliflor amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs integral amb xampinyons	Espinacs amb patata i fruita seca	Sopa de ceba amb formatge	Coliflor i patata	Pèsols a la catalana
Filet de lluç meunière (mantega vegetal suc de llimona i all) amb guarnició	Llom de 2 colors amb poma al forn	Peix fresc al forn amb "patates a lo pobre"	Rodó de vedella al forn amb xampinyons	Pit de pollastre a les fines herbes
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.

