

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|--|--|---|
| | | | | 01 PAELLA MIXTA FILET DE LLUÇ A LA MARINERA IOGURT Sopar: Verdura + Carn |
| 04 CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS CROQUETES D'AU AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DEL TEMPS Sopar: Verdura + Peix blau | 05 MINESTRA DE VERDURES LLONZA AMB CREMA DE FORMATGE IOGURT Sopar: Sopa de pasta + Pollastre | 06 ARRÒS XINES BACALLÀ AL FORN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA FRUITA DEL TEMPS Sopar: Amanida + Ou | 07 SOPA DE BROU CASSOLA CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS Sopar: Crema de verdures + Peix blanc | 08 COMBINAT DE PASTES VEGETALS AMB TONYINA TRUITA DE PATATES ENCIAM I SURIMI PETIT SUISE Sopar: Amanida + Carn |
| 11 CREMA DE CARABASSÓ LLOM ROSTIT AL FORN AMB SALS DE POMA FRUITA DEL TEMPS Sopar: Arròs + Truita | 12 ESPAGUETIS A LA CARBONARA ESTOFAT DE VEDELLA A LA PROVENÇAL NATILLES Sopar: Puré + Pollastre | 13 LLENTIES DE CAL PERE RODO DE GALL INDI AL FORN AMB SALS DE MEL I ROMANÍ FRUITA DEL TEMPS Sopar: Amanida + Peix blau | 14 ARRÒS A LA CUBANA AMB OU FERRAT CALAMARS A LA ROMANA FRUITA DEL TEMPS Sopar: Verdura + Peix blanc | 15 PATATES ESTOFADES AMB SÈPIA LLONGANISSA AMB TOMÀQUET AL FORN IOGURT Sopar: Sopa + Carn blanca |
| 18 ARRÒS MILANESA VARETES DE LLUÇ AMB ENCIAM I MORESC FRUITA DEL TEMPS Sopar: Verdura+ Pollastre | 19 RAVIOLIS AMB SALS DE TOMÀQUET MEDALLÓ DE LLUÇ AMB PASTANAGA SALTEJADA IOGURT Sopar: Amanida + Carn | 20 ESCUDELLA CATALANA LLONZA A LA PLANXA AMB PATATES XIPS FRUITA DEL TEMPS Sopar: Pèsols + Truita | 21 VERDURA (PATATA I BAJOCA) MANDONGUILLES CASOLANES A LA CATALANA FRUITA DEL TEMPS Sopar: Sopa + Peix blau | 22 FIDEUA DE PEIX I MARISC TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT GELATINA Sopar: Verdura + Peix blanc |
| 25 VERDURA (PATATA I PÈSOLS) LLOM ROSTIT AL FORN AMB SALS DE PERA FRUITA DEL TEMPS Sopar: Amanida + Peix blau | 26 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB TOMÀQUET A LA PROVENÇAL PRÉSSEC AMB ALMÍVAR Sopar: Verdura + Bistec | 27 CIGRONS ESTOFATS AMB PATATES CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I COGOMBRE FRUITA DEL TEMPS Sopar: Amanida + Peix blanc | 28 MENÚ ESPECIAL PIZZA DEL XEF HOT DOG COPA DE XOCOLATA Sopar: Amanida + Truita | |

Els iogurts:

Els làctics són aliments molt nutritius. De fet, els productes làctics i el iogurt, en particular, són una font dietètica important de nutrients essencials i constituents bioactius per a la salut.

Un iogurt natural conté entre un 4-6% de sucres naturalment presents propis de la llet (*la lactosa o bé ja convertit en àcid làctic*) que no és perjudicial per a l'organisme, excepte quan es tingui alguna intolerància total a la lactosa.

Els beneficis dels iogurts:

- Els ferments vius dels iogurts el converteixen en un aliment únic, ja que ajuda a millorar la nostra microbiota (*bacteris intestinals*).
- El nutrient que per excel·lència destaca en els làctics és el calci.
- A més de ser una font de proteïnes d'alta qualitat, els làctics contenen magnesi, fòsfor, zinc, iode, potassi, vitamina A, vitamina D, vitamina B₁₂, i riboflavina (vitamina B₂).



Aquest menú de febrer de 2019 ha estat revisat per la Dietista-Nutricionista: Rosa Baró Vilà CAT000066



