



# Escolia

FEBRER 2014

**DILLUNS 3**  
Mongeta blanca estofada  
  
Llom a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro

**DIMARTS 4**  
Crema de pastanaga  
  
Hamburguesa amb amanida d'enciam i olives  
  
Fruita del temps

**DIMECRES 5**  
Espaguetis a la bolonyesa  
  
Filet de lluç al forn amb amanida d'enciam  
  
Fruita del Temps

**DIJOUS 6**  
Sopa de brou  
  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
  
Làctic

**DIVENDRES 7**  
Arròs amb sofregit de verdures  
  
Pollastre al forn amb patates panadera  
  
Fruita del Temps

**DILLUNS 10**  
Patates i mongeta tendra  
  
Llom a la planxa amb amanida d'enciam  
  
Fruita del Temps

**DIMARTS 11**  
Llenties estofades  
  
Hamburguesa amb amanida d'enciam i tomàquet  
  
Fruita del Temps

**DIMECRES 12**  
Sopa de fideus  
  
Truita de patates amb Amanida d'enciam i olives  
  
Fruita del Temps

**DIJOUS 9**  
Arròs 3 delícies  
  
Filet de lluç al forn amb patata panadera  
  
Làctic

**DIVENDRES 10**  
Macarrons amb tomàquet i tonyina  
  
Gall dindi amb amanida d'enciam i soja  
  
Fruita del temps

**DILLUNS 13**  
Mongeta blanca estofada  
  
Botifarra amb samfaina  
  
Fruita del temps

**DIMARTS 14**  
Crema de verdures  
  
Escalopa de llom amb amanida d'enciam  
  
Fruita del temps

**DIMECRES 15**  
Arròs amb tomàquet  
  
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i blat de moro  
  
Fruita del temps

**DIJOUS 16**  
Sopa de fideus  
  
Truita de patata amb amanida d'enciam i olives  
  
Làctic

**DIVENDRES 17**  
Tallarins carbonara  
  
Pollastre al forn amb patata panadera  
  
Fruita del Temps

**DILLUNS 20**  
Llenties estofades  
  
Hamburguesa al forn amb amanida d'enciam i blat de moro  
  
Fruita del temps

**DIMARTS 21**  
Crema de carbassó  
  
Estofat de carn magra  
  
Fruita del temps

**DIMECRES 22**  
Macarrons Napolitana  
  
Truita de patates amb amanida d'enciam i olives  
  
Fruita del temps

**DIJOUS 23**  
Sopa de fideus  
  
Bistec a la planxa amb amanida d'enciam  
  
Làctic

**DIVENDRES 24**  
Arròs 3 delícies  
  
Filet de lluç al forn amb pèsols i salseta  
  
Fruita del Temps

## No Lactosa



Tots els segons plats van acompanyats de guarnició: Amanida, Patates fregides, Xips o Verdures.  
Les Fruites del temps son: Pera, Plàtan, Poma, Taronja, Mandarina, Meló, Xindria, Prèssec, Kiwi.....

Menús Revisats Dietètica i Nutricional-ment pel CESNUT / [www.cesnut.com](http://www.cesnut.com)



La vida no està embolicada amb un llaç, però segueix sent un regal

Lao Tse

[www.alimentart.com](http://www.alimentart.com)