

# ESCOLA EL TURÓ - BIGUES I RIELLS DEL FAI

FEBRER

CURS 2025 - 2026



| DILLUNS                                                                                                                                                                                                       | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb pistons</li> <li>· Pernilets de pollastre amb salsa de poma</li> <li>· Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de lleties vermelles i porros</li> <li>· Truita de patates i calçots</li> <li>· Amanida d'enciams i poma</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                            | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                     | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (carbassa, olives i truita)</li> <li>· Guisat gall dindi amb ceba i patata</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                         | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bròquil, col-i-flor, pastanaga i patata</li> <li>· Lasanya de vedella gratinada amb beixamel</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                           |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verdures d'hivern amb llavors de carbassa torrades</li> <li>· Llom de porc a la planxa amb salsa de ceba</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>    | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cous cous amb verdures</li> <li>· Pollastre rostít</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                  | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la cassola amb verdures</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                                       | <p><b>DIJOUS GRAS</b> 12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta blanca guisada amb sofregit de verdures</li> <li>· Truita de patata i botifarra d'ou</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espirals marcianos</li> <li>· Hamburguesa vegetariana feta a la cuina amb quètxup casolà</li> <li>· Amanida d'enciams</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>16</p> <p><b>FESTA LLIURE ELECCIÓ</b></p>                                                                                                                                                                  | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa vegetal amb fideus</li> <li>· Truita de pastanaga i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i sèsam</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                    | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gratinat de carbassa, bleda i patata</li> <li>· Pollastre al forn amb xips de moniato</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                                       | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis napolitana amb formatge ratllat</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures</li> <li>· Amanida d'enciam i panses</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                 | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lleties guisades amb verdures</li> <li>· Pizza amb mozzarella i bacó</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                                  |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porros amb crostonets</li> <li>· Guisat de pollastre amb curri i sèmola de blat</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>                              | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pastís calent de patates amb salsa de tomàquet, olives i ou dur</li> <li>· Botifarra al forn</li> <li>· Amanida d'enciams i blat de moro</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb ceba i pastanaga</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures</li> <li>· Amanida d'enciams i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Truita de patates i ceba</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                             | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· "Trinxat" de col i patata amb oli d'all</li> <li>· Tallarines amb salsa bolonyesa de lleties i formatge ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>       |

**Menús valorats nutricionalment per:** Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* Els plats estan elaborats in situ per les cuineres del centre. **Les verdures i les fruites, la pasta, l'arròs, els làctics, els olis d'oliva i de gira-sol alt oleic, la vedella, els ous frescos i molts altres ingredients són ecològics.** A més d'aquests productes ecològics, el 70% dels ingredients són de proximitat, i comprats directament als pages@s i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seït ni tofu.

Les hamburgueses de vedella i les mandonguilles de porc també estan elaborades a la cuina de l'escola, amb un 80% de carn de vedella magra o de porc i un 20% de carn de porc o vedella baixa en greixos, segons la recepta.