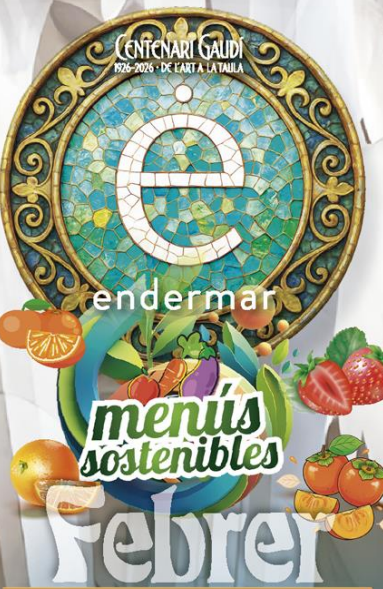




### CARNESTOLTES 2026!

Arriben les rues i desfilades màgiques! **Dijous Gras** ens porta plats tradicionals com la truita de botifarra d'ou i la coca de llardons. Maduixes vermelles, taronges del sol i verdures valentes ens fan superforts.



Hola, soc **CAROTE!**  
Febrer de Carnaval: plats amb colors, vitamines i molta energia per viure!

**Bons Habits!**  
Rentat les mans amb aigua i sabó cantant, perquè la higiene musical elimina gèrmens de manera divertida.  
**Bereu salut col·lectiva.**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

## ESCOLA SALESIANES DE SEPÚLVEDA BASAL



**2** Llacets amb salsa de tomàquet  
Truita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

**3** Crema de pastanaga  
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps i **pa integral**

**4** Cigrons estofats amb verdures (col i carbassa)  
Pernilets de pollastre amb ceba i poma al forn  
**logurt natural sostenible sense sucre**

**5** Arròs saltat amb verdures (xampinyons, carbassó i pebrots)  
Bacallà al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

**6** Mongeta verda amb patata  
Estofat de porc amb quinoa  
Fruita del temps

**9** Patates guisades amb hortalisses (porros, pastanaga i carbassó)  
Varetes de peix amb amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Fruita del temps

**10** Mongetes blanques amb verdures  
Daus de gall dindi a l'allet amb cuscús  
Fruita del temps

**11** Crema de carbassó  
Llom en salsa de poma i arròs pilaf  
Fruita del temps i **pa integral**

**12** **DIJOUS GRAS**  
Sopa de l'àvia amb lletres  
Truita de botifarra d'ou amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Crema de xocolata

**13** **CARNESTOLTES**  
Arròs amb tomàquet  
Contra cuixa de pollastre a les herbes provençals amb patates a daus  
Fruita del temps

**16**  
**LLIURE DISPOSICIÓ**

**17** Llenties guisades amb verdures (pebrots i ceba)  
Truita de patata amb amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Fruita del temps

**18** **DIMECRES DE CENDRA**  
Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet i orenga)  
Salsitxes de porc a la planxa amb patates al forn  
Fruita del temps

**19** Puré de carbassa amb crostons  
Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps i **pa integral**

**20** Tricolor de verdures (mongeta verda, patata i pastanaga)  
Lluç al forn amb llimona i amanida (enciam, pastanaga i olives)  
**logurt natural sostenible sense sucre**

**23** Crema de verdures (patata, pastanaga i carbassó)  
Fideus a la cassola amb costella i verdures (pebrots vermells i ceba)  
Fruita del temps

**24** Cigrons guisats amb carbassa i porros  
Truita francesa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

**25** Mongeta verda amb patata  
Estofat de vedella a la jardineria (pastanaga i pèsols)  
**logurt natural sostenible sense sucre**

**26** Sopa vegetal amb pasta (brou de verdures casolà, porros, col i pastanaga)  
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

**27** Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba  
**Peix fresc segons mercat**  
al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)  
Fruita del temps i **pa integral**

EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

