

Febrer 2024

# ESCOLA SANTA CATERINA

# MENÚ BASAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Les fruites del temps són: taronja, mandarina, poma, pera, plàtan,...  
Es servirà pa integral.  
Ús d'oli d'oliva per cuinar, oli d'oliva verge per amanir i alt oleic per fregir.  
Ús de sal iodada per cuinar.  
Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%  
Peix fresc de les Ilotes de Palamós, varietats com: seitó, maira, canana,...  
Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.  
Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

5  
PURÉ DE CARBASSA  
PAELLA MARINERA AMB GAMBETES  
FRUITA DEL TEMPS

6  
CIGRONS SALTATS O GUISATS  
CARN MAGRA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA DEL TEMPS

7  
SOPA DE PEIX  
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA DEL TEMPS

8  
TASTET DE BOTIFARRA D'OU  
MINESTRA CASOLANA  
PINXOS DE POLLASTRE ADOBATS AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
FRUITA DEL TEMPS

9  
MENÚ DE CARNAVAL  
ESPAGUETIS AMB PESTO DE BRÒCOLI  
LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT ECOLÒGIC AMB MADUIXA DE TEMPORADA

12  
**FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

13  
**FESTA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

14  
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET CASOLÀ  
CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

15  
MACARRONS A LA NAPOLITANA (TOMÀQUET I FORMATGE)  
PEIX AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT I VERDURES SALTADES  
IOGURT

16  
BLEDA AMB PATATA  
CANELONS GRATINATS AMB BEIXAMEL  
FRUITA DEL TEMPS

19  
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE VERDURES DE L'HORT  
TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUITA DEL TEMPS

20  
PURÉ DE VERDURES  
MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA  
FRUITA DEL TEMPS

21  
TRINXAT DE COL I PATATA  
GALL DINDI EN Salsa AMB COUS-COUS  
FRUITA DEL TEMPS

22  
LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES  
PEIX FRESC SEGONS MERCAT A LA  
LLIMONA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA  
FRUITA DEL TEMPS

23  
GASTRONOMIA DE PAKISTÁN  
ARRÒS PAKISTÁN (ARRÒS AMB CANYELLA, COMÍ I LLORER)  
DAUS DE POLLASTRE AMB Salsa DE IOGURT PAKISTANÍ I AMANIDA GULAB JAMUN (BUNYOLS EN ALMÍVAR)

26  
TALLARINS A L'ESTIL ORIENTAL (VERDURES I Salsa DE SOJA)  
OUS AURORA (BEIXAMEL I TOMÀQUET) AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

27  
COLIFLOR AMB PATATA A LA GALLEGA (OLI, ALL I PEBRE VERMELL)  
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB Ceba I XAMPINYONS  
FRUITA DEL TEMPS

28  
CREMA DE LLEGUMS  
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA  
FRUITA DEL TEMPS

29  
ARRÒS A LA CASSOLA AMB CARXOFES  
ESCALOPA CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA



*Carnestoltes,  
gresca i xerino!*



*Un cop al mes, unes postres casolanes*

