



COL.LEGI DEL SAGRAT COR DE JESÚS MENÚ DE FEBRER 2026

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 -ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA . - FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	3 -SOPA DE BROU AMB PASTA . -MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS . -FRUITA.	4 -CIGRONS AMB ESPINACS . -CROQUETES DE CARN D’OLLA AMB AMANIDA D’ENCIAM I PASTANAGA . -IOGURT NATURAL	5 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL -POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES . FILET DE -FRUITA .	6 -CREMA DE PORRO AMB TORREDETES DE PA . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D’ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.
9 -LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA . -CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D’ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	10 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT . -FRUITA .	11 -CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT . -CIGRONS ESTOFATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA.	12 DIJOUS GRAS -ESCUDELLA . -BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	13 CARNESTOLTES -TALLARINES AMB Salsa de tomàquet i formatge ratllat, -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE BROTS . -LA COCA DE CARNESTOLTES .
16 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ .	17 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -GALL D’INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA D’ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	18 DIMECRES DE CENDRA -AMANIDA VERDA . -CIGRONS AMB OU DUR I BACALLÀ . -IOGURT DE MADUIXA .	19 -PASTA AMB Salsa de bolets . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D’ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA.	20 -ARRÒS BLANC AMB Salsa de tomàquet . -FILETS DE MAIRES FREGIDES AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA.
23 -LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA	24 -ARRÒS A LA MILANESA (Amb tomàquet , ceba, pèsols i pastanaga) -SALMÓ AL VAPOR AMB AMANIDA D’ENCIAM I PIPES . -FRUITA.	25 DIADA DEL DINAR ESCOLLIT !!!	26 -MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSÓ . - HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D’ENCIAM I PASTANAGA .IOGURT NATURAL	27 -CREMA DE CARBASSA AMB TORREDETES DE PA . -FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET , CEBA I JULIVERT . -FRUITA

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada plat.

*4 L’amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç i s’amaneix amb oli d’oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s’ fereix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurt són de la Fageda.
- Les fruites del mes de Febrer són : Plàtan , pera, poma, mandarina i taronja .



COL.LEGI DEL SAGRAT COR DE JESÚS MENÚ DE FEBRER 2026 HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 -ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA . - FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	3 -SOPA DE BROU AMB PASTA . -MANDONGUILLES DE SÍPIA AMB PÈSOLS . -FRUITA.	4 -CIGRONS AMB ESPINACS . -CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA . -IOGURT NATURAL	5 -PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL -POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES . FILET DE -FRUITA .	6 -CREMA DE PORRO AMB TORREDETES DE PA . -TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES . -FRUITA.
9 -LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA . -CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ. -FRUITA.	10 -PATATA BULLIDA I MONGETA TENDRA . -POLLASTRE A LA PLANXA AMB CARBASSÓ ARREBOSSAT . -FRUITA .	11 -CREMA DE PORRO AMB CEBA CRUIXENT . -CIGRONS ESTOFATS AMB QUINOA I HORTALISSES . -FRUITA.	12 DIJOUS GRAS -ESCUDELLA . -BOTIFARRA D'AU AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA.	13 CARNESTOLTES -TALLARINES AMB Salsa de tomàquet i formatge ratllat, -BASTONETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE BROTS . -LA COCA DE CARNESTOLTES .
16 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ .	17 -PATATA BULLIDA AMB PÈSOLS . -GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DOLÇ -FRUITA.	18 DIMECRES DE CENDRA -AMANIDA VERDA . -CIGRONS AMB OU DUR I BACALLÀ . -IOGURT DE MADUIXA .	19 -PASTA AMB Salsa de bolets . -FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA -FRUITA.	20 -ARRÒS BLANC AMB Salsa de tomàquet . -FILETS DE MAIRES FREGIDES AMB AMANIDA DE BROTS -FRUITA.
23 -LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL -TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE BROTS . -FRUITA	24 -ARRÒS A LA MILANESA (Amb tomàquet , ceba, pèsols i pastanaga) -SALMÓ AL VAPOR AMB AMANIDA D'ENCIAM I PIPES . -FRUITA.	25 DIADA DEL DINAR ESCOLLIT !!!	26 -MONGETES SEQUES GUISADES AMB CARBASSÓ . - HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA .IOGURT NATURAL	27 -CREMA DE CARBASSA AMB TORREDETES DE PA . -FILET DE BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET , CEBA I JULIVERT . -FRUITA

* Consultar la taula dels al·lèrgens per identificar el contingut de cada plat.

*4 L'amanida verda de primer plat conté : enciam, tomàquet, pastanaga , olives i blat dolç i s'amaneix amb oli d'oliva verge i sal iodada

- A cada àpat s'afegeix aigua i pa integral de fleca.
- Els iogurts són de la Fageda.
- Les fruites del mes de Febrer són : Plàtan , pera, poma, mandarina i taronja .

per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- 1 Farinacis: pa, cereals...
- 2 Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- 3 Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge
i broqueta de fruita de temporada.

Recomanacions pels sopars

Si dinem

Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

Exemple berenar:

Iogurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.



Llegums

Cereals o fècules

Verdures

Carn

Ou

Peix

Fruita

Lactis

Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals

Llegums, verdures i hortalisses

Cereals, fècules, verdures

Ou o peix o llegums

Carn o peix o llegums

Carn o ou o llegums

Fruita o lactis

Fruita

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT

ÀPAT SALUDABLE

FRUITA



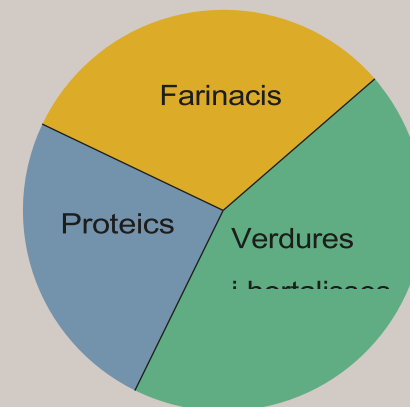
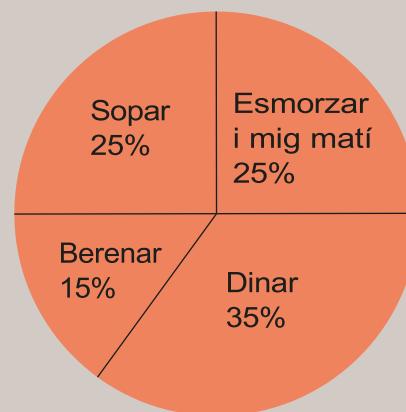
OLI D'OLIVA



AIGUA



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aportí els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).