

Menú Basal

Abril'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 05

Dimarts 06

Carbassó a la romana
Llenties a la jardinera
amb cuscús
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs integral saltejat
amb pastanaga i
xampinyons
Ous amb sofregit de ceba
i tomàquet
i amanida d'enciam, col
llombarda i sèsam
Iogurt natural

Dijous 08

Sopa de cabell d'àngel i
cigrons
Broquetes de pollastre i
tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Divendres 09

Crema de carbassa
Peix fresc a l'andalusa i
patates al caliu
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

Amanida de pasta (espirals
tricolor, tomàquet,
formatge, olives, orenga)
Salmó al forn amb porro i
pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 13

Ensaladilla russa (pèsols,
pastanaga, mongeta,
patata, olives)
Truita de formatge i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 14

Crema de pastanaga i
xirivia
Mongetes seques amb
botifarra esparrecada
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs integral amb
tomàquet
Pollastre al forn i
amanida d'enciam,
pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 16

Patés de verdures (paté
de carbassa, paté de
remolatxa) amb crudités
de pastanaga, api i nap
Macarrons a la bolonyesa
de llenties
Iogurt natural

Setmana 3

Dilluns 19

Empedrat de llenties
(llenties, tomàquet, blat
de moro, olives)
Pizza (massa de forner)
amb tomàquet,
formatge, olives i
orenga Fruita fresca

Dimarts 20

Mongeta tendra rodona
amb salsa de tomàquet
Paella d'arròs amb pollastre
Fruita fresca

Dimecres 21

Amanida d'enciam,
pastanaga, tomàquet, verat
en llauna i olives
Cigrons amb espinacs i
bacallà
Iogurt natural

Dijous 22

Espaguetis a la carbonara
Truita de ceba i carbassó i
amanida d'enciam,
pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 23

Crema de carbassó
Fish amb xips de qualitat
(peix fresc a l'andalusa amb
patata al caliu)
Maduixes amb nata

Setmana 4

Dilluns 26

Arròs integral tres
delícies (pastanaga,
pèsols, blat de moro)
Lluç a la romana i
carbassó a la planxa
Fruita fresca

Dimarts 27

Cigrons estofats amb
verdures
Ous amb tomàquet i
beixamel i amanida
d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Dimecres 28

Estofat de patata, pèsols i
sèpia, i amanida d'enciam,
pastanaga, remolatxa, blat
de moro i olives
Iogurt natural

Dijous 29

Espirals a la napolitana
Daus de gall dindi al ajillo
i amanida d'enciam,
pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 30

Menú norueg
Farikal (estofat de xai amb
col) i patata bullida amb
pell
Macedònia de fruita
(poma, pera, maduixes)
amb melmelada de fruits
del bosc



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda.



Guia de sopars, complementaris als dinars de l'escola

Abril' 21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 05	Dimarts 06	Dimecres 07	Dijous 08	Divendres 09
	Arròs Amanida Ou Fruita	Crema de cigrons Croquetes de mill, pastanaga i carbassó i un xic d'enciam variat amanit Maduixots amb una cullerada d'ogurt natural	Patata Amanida Peix Lacti	Pasta integral saltejada amb verdures Truita a la francesa i pastanaga ratllada amanida Iogurt natural amb panses

Setmana 2

Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Sopa de fajol i verdures Paté de llenties vermelles amb bastonets de pastana- ga i api Nespres	Arròs Verdura Peix Fruita	Pasta Verdura Ou Lacti	Amanida Llegum Fruita	Polenta amb pastanaga, carbassó i espàrrecs, i verat en llauna, i amanida d'enciams variats, daus de pera i pipes torrades Batut de llet amb maduixes i plàtan

Setmana 3

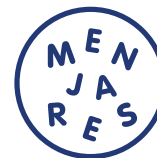
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Crema de carbassó i mill Sèpia a la planxa i amanida Iogurt natural amb avellana picada	Patata Amanida Ou Lacti	Arròs cremós amb carbassa Filet de bruixa a la planxa (època de pesca òptima és el març i abril) i un xic d'amanida Prunes	Fajol Verdura/Amanida Llegum Fruita	Pasta Verdura Ou Fruita

Setmana 4

Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Patata Amanida Ou Fruita	Carbassó farcit d'arròs Musclos al vapor amb llimona Albercocs	Macarrons a la bolonyesa de llenties i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Maduixes	Amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa i ametlla filetejada Ou estrellat sobre un llit de patates Cireres	Mill Amanida Llegum Fruita

Per tal que l'alimentació del vostre fill o filla sigui ben equilibrada i variada és important saber què ha dinat i complementar-ho amb el sopar a casa. Per ajudar-vos us informem de quins aliments hauria de tenir el sopar i us suggerim alguns plats. Esperem que us sigui útil i que us animeu a tastar de les propostes de plats! **En carbassa, farinacis i feculents:** blat, arròs, mill, fajol, polenta, patata, moniato. **En verd:** verdures, hortalisses i fruita. **En vermell,** aliments proteics: llegum, ou, peix, fruita seca i llavors i carn. **En blau,** lactis: iogurt, mató, formatge, llet.





Ara és la última oportunitat davant l'emergència climàtica

L'emergència climàtica és un dels principals reptes actuals, ja que hi ha en joc la continuïtat de la vida a la Terra tal com la coneixem.

El sistema alimentari dominant és, en part, responsable d'aquesta emergència planetària, i per fer-hi front cal canviar la nostra forma d'alimentar-nos.

Menjar més aliments d'origen vegetal es una de les accions més potents que podem fer per combatre l'emergència climàtica i ecològica, a més de ser molt millor per la salut de la nostra família.

Barcelona Capital Mundial de l'Alimentació Sostenible 2021.

Anar a comprar al mercat fruites i hortalisses de temporada i locals, i cuinar en família és una fantàstica forma que els nostres fills i filles aprenguin a menjar bé i a gaudir d'una alimentació saludable i sostenible.

Els mesos de primavera en el mercat podem comprar: all tendre, api, bleda, carbassó, ceba, espàrrec, espinac, fava, fonoll, pastanaga. Pèsol, porro, rave, ruca, albercoc, cirera, maduixa, nespra, ...

I què us sembla si proveu de cultivar alguna hortalissa al vostre balcó, finestra, terrat o jardí? Podeu comprar planter i plantar-lo en un test o jardinera; ara és temps de plantar pebrot, porro, albergínia, moniato, tomàquet, carbassó, cogombre. I si us atreviu a sembrar llavors, aleshores podeu començar per sembrar mongeta, carbassa, pastanaga, rúcula, ravenets, meló, síndria,...



Menú sense gluten

Abril'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 05

Dimarts 06

Carbassó a la romana
Llenties a la jardinera amb cuscús
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs integral saltejat amb pastanaga i xampinyons
Ous amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam
Iogurt natural

Dijous 08

Sopa de pasta i cigrons
Broquetes de pollastre i tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Divendres 09

Crema de carbassa
Peix fresc a l'andalusa i patates al caliu
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

Amanida de pasta (espirals tricolor, tomàquet, formatge, olives, orenga)
Salmó al forn amb porro i pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 13

Ensaladilla russa (pèsols, pastanaga, mongeta, patata, olives)
Trita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 14

Crema de pastanaga i xirivia
Mongetes seques amb botifarra esparrecada
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs integral amb tomàquet
Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 16

Patés de verdures (paté de carbassa, paté de remolatxa) amb crudités de pastanaga, api i nap
Macarrons a la bolonyesa de llenties
Iogurt natural

Setmana 3

Dilluns 19

Empedrat de llenties (llenties, tomàquet, blat de moro, olives)
Pizza (massa de forner) amb tomàquet, formatge, olives i orenga
Fruita fresca

Dimarts 20

Mongeta tendra rodona amb salsa de tomàquet
Paella d'arròs amb pollastre
Fruita fresca

Dimecres 21

Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives
Cigrons amb espinacs i bacallà
Iogurt natural

Dijous 22

Espaguetis a la carbonara
Trita de ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 23

Crema de carbassó
Fish amb xips de qualitat (peix fresc a l'andalusa amb patata al caliu)
Maduixes amb nata

Setmana 4

Dilluns 26

Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro)
Lluç a la romana i carbassó a la planxa
Fruita fresca

Dimarts 27

Cigrons estofats amb verdures
Ous amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Dimecres 28

Estofat de patata, pèsols i sèpia, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, blat de moro i olives
Iogurt natural

Dijous 29

Espirals a la napolitana
Daus de gall dindi al ajillo i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 30

Menú norueg
Farikal (estofat de xai amb col) i patata bullida amb pell
Macedònia de fruita (poma, pera, maduixes) amb mermelada de fruits del bosc



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses.

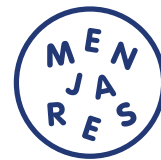
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda.



Menú sense lactis

Abril'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 05

Dimarts 06

Carbassó a la romana
Llenties a la jardinera
amb cuscús
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs integral saltejat
amb pastanaga i
xampinyons
Ous amb sofregit de ceba
i tomàquet
i amanida d'enciam, col
llombarda i sèsam
Iogurt de soja

Dijous 08

Sopa de cabell d'àngel i
cigrons
Broquetes de pollastre i
tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Divendres 09

Crema de carbassa (**sense
lactis**)
Peix fresc a l'andalusa i
patates al caliu
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

Amanida de pasta (espirals
tricolor, tomàquet,
formatge, olives, orenga)
Salmó al forn amb porro i
pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 13

Ensaladilla russa (pèsols,
pastanaga, mongeta,
patata, olives)
Truita a la francesa i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 14

Crema de pastanaga i
xirivía (**sense lactis**)
Mongetes seques amb
botifarra esparrecada
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs integral amb
tomàquet
Pollastre al forn i
amanida d'enciam,
pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 16

Patés de verdures (paté
de carbassa, paté de
remolatxa) amb cruditis
de pastanaga, api i nap
Macarrons a la bolonyesa
de llenties
Iogurt de soja

Setmana 3

Dilluns 19

Empedrat de llenties
(llenties, tomàquet, blat
de moro, olives)
Pizza (massa de forner)
amb tomàquet, **verat**,
olives i orenga Fruita
fresca

Dimarts 20

Mongeta tendra rodona
amb salsa de tomàquet
Paella d'arròs amb pollastre
Fruita fresca

Dimecres 21

Amanida d'enciam,
pastanaga, tomàquet, verat
en llauna i olives
Cigrons amb espinacs i
bacallà
Iogurt de soja

Dijous 22

Espaguetis a la carbonara
(**amb beguda vegetal**)
Truita de ceba i carbassó i
amanida d'enciam,
pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 23

Crema de carbassó (**sense
lactis**)
Fish amb xips de qualitat
(peix fresc a l'andalusa amb
patates rosses/patata al
caliu)
Maduixes amb nata **vegetal**

Setmana 4

Dilluns 26

Arròs integral tres
delícies (pastanaga,
pèsols, blat de moro)
Lluç a la romana i
carbassó a la planxa
Fruita fresca

Dimarts 27

Cigrons estofats amb
verdures
Ous amb tomàquet i
beixamel (**amb beguda
vegetal**) i amanida
d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Dimecres 28

Estofat de patata, pèsols i
sèpia, i amanida d'enciam,
pastanaga, remolatxa, blat
de moro i olives
Iogurt de soja

Dijous 29

Espirals a la napolitana
Daus de gall dindi al ajillo
i amanida d'enciam,
pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 30

Menú norueg
Farikal (estofat de xai amb
col) i patata bullida amb
pell
Macedònia de fruita
(poma, pera, maduixes)
amb melmelada de fruits
del bosc



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda.



Menú sense peix

Abril'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 05	Dimarts 06	Dimecres 07	Dijous 08	Divendres 09
	Carbassó a la romana Llenties a la jardinerera amb cuscús Fruita fresca	Arròs integral saltejat amb pastanaga i xampinyons Ous amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam Iogurt natural	Sopa de cabell d'àngel i cigrons Broquetes de pollastre i tomàquet a la provençal Fruita fresca	Crema de carbassa Remenat d'ou i patates al caliu Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Amanida de pasta (espirals tricolor, tomàquet, formatge, olives, orenga) Tofu al forn amb porro i pastanaga Fruita fresca	Ensaladilla russa (pèsols, pastanaga, mongeta, patata, olives) Truita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Crema de pastanaga i xirivia Mongetes seques amb botifarra esparrecada Fruita fresca	Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Patés de verdures (paté de carbassa, paté de remolatxa) amb crudités de pastanaga, api i nap Macarrons a la bolonyesa de llenties Iogurt natural

Setmana 3

Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Empedrat de llenties (llenties, tomàquet, blat de moro, olives) Pizza (massa de forner) amb tomàquet, formatge, olives i orenga Fruita fresca	Mongeta tendra rodona amb salsa de tomàquet Paella d'arròs amb pollastre Fruita fresca	Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Cigrons amb espinacs i ou dur Iogurt natural	Espaguetis a la carbonara Truita de ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Crema de carbassó Gall d'indi arrebossat i patata al caliu Maduixes amb nata

Setmana 4

Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Tofu a la romana i carbassó a la planxa Fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Ous amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca	Estofat de patata, pèsols i seità , i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, blat de moro i olives Iogurt natural	Espirals a la napolitana Daus de gall dindi al ajillo i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Menú norueg Farikal (estofat de xai amb col) i patata bullida amb pell Macedònia de fruita (poma, pera, maduixes) amb melmelada de fruits del bosc



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda.



Menú sense ou

Abril'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 05	Dimarts 06	Dimecres 07	Dijous 08	Divendres 09
	Carbassó a la romana (arrebossat sense ou) Llenties a la jardinera amb cuscús Fruita fresca	Arròs integral saltejat amb pastanaga i xampinyons Truita de farina de farina de cigró amb ceba, i daus de tomàquet i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam Iogurt natural	Sopa de cabell d'àngel i cigrons Broquetes de pollastre i tomàquet a la provençal Fruita fresca	Crema de carbassa Peix fresc a l'andalusa i patates al caliu Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Amanida de pasta (espirals tricolor, tomàquet, formatge, olives, orenga) Salmó al forn amb porro i pastanaga Fruita fresca	Ensaladilla russa (pèsols, pastanaga, mongeta, patata, olives) Truita de polenta i formatge i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Crema de pastanaga i xirivia Mongetes seques amb botifarra esparrecada Fruita fresca	Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Patés de verdures (paté de carbassa, paté de remolatxa) amb crudités de pastanaga, api i nap Macarrons a la bolonyesa de llenties Iogurt natural

Setmana 3

Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Empedrat de llenties (llenties, tomàquet, blat de moro, olives) Pizza (massa de forner) amb tomàquet, formatge, olives i orenga Fruita fresca	Mongeta tendra rodona amb salsa de tomàquet Paella d'arròs amb pollastre Fruita fresca	Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Cigrons amb espinacs i bacallà Iogurt natural	Espaguetis a la carbonara Truita de farina de cigró amb ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Crema de carbassó Fish amb xips de qualitat (peix fresc a l'andalusa amb patata al caliu) Maduixes amb nata

Setmana 4

Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Lluç a la romana (arrebossat sense ou) i carbassó a la planxa Fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Tartaleta de polenta amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca	Estofat de patata, pèsols i sèpia, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, blat de moro i olives Iogurt natural	Espirals a la napolitana Daus de gall dindi al ajillo i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Menú norueg Farikal (estofat de xai amb col) i patata bullida amb pell Macedònia de fruita (poma, pera, maduixes) amb melmelada de fruits del bosc



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses.

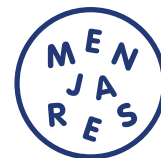
Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda.



Menú sense porc

Abril'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucac: CAT000701

Dilluns 05

Dimarts 06

Carbassó a la romana
Llenties a la jardineria
amb cuscús
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs integral saltejat
amb pastanaga i
xampinyons
Ous amb sofregit de ceba
i tomàquet
i amanida d'enciam, col
llombarda i sèsam
Iogurt natural

Dijous 08

Sopa de cabell d'àngel i
cigrons
Broquetes de pollastre i
tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Divendres 09

Crema de carbassa
Peix fresc a l'andalusa i
patates al caliu
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

Amanida de pasta (espirals
tricolor, tomàquet,
formatge, olives, orenga)
Salmó al forn amb porro i
pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 13

Ensaladilla russa (pèsols,
pastanaga, mongeta,
patata, olives)
Trita de formatge i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 14

Crema de pastanaga i
xirivía
Mongetes seques amb
trossets de salsitxa vegetal
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs integral amb
tomàquet
Pollastre al forn i
amanida d'enciam,
pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 16

Patés de verdures (paté
de carbassa, paté de
remolatxa) amb crudités
de pastanaga, api i nap
Macarrons a la bolonyesa
de llenties
Iogurt natural

Setmana 3

Dilluns 19

Empedrat de llenties
(llenties, tomàquet, blat
de moro, olives)
Pizza (massa de forner)
amb tomàquet,
formatge, olives i
orenga Fruita fresca

Dimarts 20

Mongeta tendra rodona
amb salsa de tomàquet
Paella d'arròs amb pollastre
Fruita fresca

Dimecres 21

Amanida d'enciam,
pastanaga, tomàquet, verat
en llauna i olives
Cigrons amb espinacs i
bacallà
Iogurt natural

Dijous 22

Espaguetis a la carbonara
Trita de ceba i carbassó i
amanida d'enciam,
pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 23

Crema de carbassó
Fish amb xips de qualitat
(peix fresc a l'andalusa amb
patata al caliu)
Maduixes amb nata

Setmana 4

Dilluns 26

Arròs integral tres
delícies (pastanaga,
pèsols, blat de moro)
Lluç a la romana i
carbassó a la planxa
Fruita fresca

Dimarts 27

Cigrons estofats amb
verdures
Ous amb tomàquet i
beixamel i amanida
d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Dimecres 28

Estofat de patata, pèsols i
sèpia, i amanida d'enciam,
pastanaga, remolatxa, blat
de moro i olives
Iogurt natural

Dijous 29

Espirals a la napolitana
Daus de gall dindi al ajillo
i amanida d'enciam,
pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 30

Menú norueg
Farikal (estofat de xai amb
col) i patata bullida amb
pell
Macedònia de fruita
(poma, pera, maduixes)
amb melmelada de fruits
del bosc



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda.



Menú sense carn

Abril'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinucat: CAT000701

Dilluns 05

Dimarts 06

Carbassó a la romana
Llenties a la jardinera
amb cuscús
Fruita fresca

Dimecres 07

Arròs integral saltejat
amb pastanaga i
xampinyons
Ous amb sofregit de ceba
i tomàquet
i amanida d'enciam, col
llombarda i sèsam
Iogurt natural

Dijous 08

Sopa de cabell d'àngel i
cigrons
Broquetes de peix i
tomàquet a la provençal
Fruita fresca

Divendres 09

Crema de carbassa
Peix fresc a l'andalusa i
patates al caliu
Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12

Amanida de pasta (espirals
tricolor, tomàquet,
formatge, olives, orenga)
Salmó al forn amb porro i
pastanaga
Fruita fresca

Dimarts 13

Ensaladilla russa (pèsols,
pastanaga, mongeta,
patata, olives)
Trita de formatge i
amanida d'enciam i
tomàquet
Fruita fresca

Dimecres 14

Crema de pastanaga i
xirivia
Mongetes seques amb
trossets de salsitxa vegetal
Fruita fresca

Dijous 15

Arròs integral amb
tomàquet
Pollastre al forn i
amanida d'enciam,
pastanaga i remolatxa
Fruita fresca

Divendres 16

Patés de verdures (paté
de carbassa, paté de
remolatxa) amb crudités
de pastanaga, api i nap
Macarrons a la bolonyesa
de llenties
Iogurt natural

Setmana 3

Dilluns 19

Empedrat de llenties
(llenties, tomàquet, blat
de moro, olives)
Pizza (massa de forner)
amb tomàquet,
formatge, olives i
orenga Fruita fresca

Dimarts 20

Mongeta tendra rodona
amb salsa de tomàquet
**Paella d'arròs amb fesolets
negres**
Fruita fresca

Dimecres 21

Amanida d'enciam,
pastanaga, tomàquet, verat
en llauna i olives
Cigrons amb espinacs i
bacallà
Iogurt natural

Dijous 22

Espaguetis a la carbonara
Trita de ceba i carbassó i
amanida d'enciam,
pastanaga i sèsam
Fruita fresca

Divendres 23

Crema de carbassó
Fish amb xips de qualitat
(peix fresc a l'andalusa amb
patates rosses/patata al
caliu)
Maduixes amb nata

Setmana 4

Dilluns 26

Arròs integral tres
delícies (pastanaga,
pèsols, blat de moro)
Lluç a la romana i
carbassó a la planxa
Fruita fresca

Dimarts 27

Cigrons estofats amb
verdures
Ous amb tomàquet i
beixamel i amanida
d'enciam, pastanaga i olives
Fruita fresca

Dimecres 28

Estofat de patata, pèsols i
sèpia, i amanida d'enciam,
pastanaga, remolatxa, blat
de moro i olives
Iogurt natural

Dijous 29

Espirals a la napolitana
Remenat d'ou i amanida
d'enciam, pastanaga i
remolatxa
Fruita fresca

Divendres 30

Menú norueg
**Farikal vegetarià (estofat
de tempeh amb col)** i
patata bullida amb pell
Macedònia de fruita
(poma, pera, maduixes)
amb melmelada de fruits
del bosc



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda.



Menú vegetarià

Abril'21



Setmana 1

Menús elaborats per la dietista-nutricionista amb núm. de col·legiada en el Codinuat: CAT000701

Dilluns 05	Dimarts 06	Dimecres 07	Dijous 08	Divendres 09
	Carbassó a la romana Lenties a la jardineria amb cuscús Fruita fresca	Arròs integral saltejat amb pastanaga i xampinyons Ous amb sofregit de ceba i tomàquet i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam Iogurt natural	Sopa de cabell d'àngel i cigrons Broquetes de tofu i tomàquet a la provençal Fruita fresca	Crema de carbassa Remenat d'ou i patates al caliu Fruita fresca

Setmana 2

Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Amanida de pasta (espirals tricolor, tomàquet, formatge, olives, orenga) Tofu al forn amb porro i pastanaga Fruita fresca	Ensaladilla russa (pèsols, pastanaga, mongeta, patata, olives) Truita de formatge i amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca	Crema de pastanaga i xirivia Mongetes seques amb trossets de salsitxa vegetal Fruita fresca	Arròs integral amb tomàquet Humus de cigró amb bastonets de pa i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Patés de verdures (paté de carbassa, paté de remolatxa) amb crudités de pastanaga, api i nap Macarrons a la bolonyesa de lenties Iogurt natural

Setmana 3

Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Empedrat de lenties (lenties, tomàquet, blat de moro, olives) Pizza (massa de forner) amb tomàquet, formatge, olives i orenga Fruita fresca	Mongeta tendra rodona amb salsa de tomàquet Paella d'arròs amb fesolets negres Fruita fresca	Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Cigrons amb espinacs i ou dur Iogurt natural	Espaguetis a la carbonara Truita de ceba i carbassó i amanida d'enciam, pastanaga i sèsam Fruita fresca	Crema de carbassó Filet de seità arrebossat patata al caliu Maduixes amb nata

Setmana 4

Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro) Tofu a la romana i carbassó a la planxa Fruita fresca	Cigrons estofats amb verdures Ous amb tomàquet i beixamel i amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca	Estofat de patata, pèsols i seità, i amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, blat de moro i olives Iogurt natural	Espirals a la napolitana Remenat d'ou i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Menú norueg Farikal vegetarià (estofat de tempeh i col) i patata bullida amb pell Macedònia de fruita (poma, pera, maduixes) amb melmelada de fruits del bosc



El pa integral és ideal per acompanyar els nostres plats.

La pasta, els llegums i l'arròs és ecològic.

Les llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic, o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses.

Les verdures, fruites i hortalisses són ecològiques, de temporada, locals i/o de proximitat.

El peix, en ser fresc, no podem saber quin serà fins fel moment de la comanda.

