



NOSTRA LLAR
AMPA

ABRIL 2024

CELIAC

RC Serveis

Menjadors sostenibles
i educació en el lleure

Menús elaborats i
revisats - Cristina
Echevarria
CODINUCAT
(001118)
Supervisora:
Alicia Roca



	Dilluns 1/4	Dimarts 2/4	Dimecres 3/4	Dijous 4/4	Divendres 5/4
Dinar	FESTA	Macarrons s/gluten a la napolitana (amb tomàquet i orenaa) Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada kcal 720 prot 24 hc 70 lip 28	Cigrons guisadets amb daus de pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita de temporada kcal 716 prot 20 hc 71 lip 25	Arròs caldós amb peix Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 710 prot 23 hc 72 lip 25	Bróquil amb patates Bacallà amb sanfaina Fruita de temporada kcal 715 prot 26 hc 74 lip 24
Proposta Sopar		Verdura Peix blanc Fruita	Pasta Ou Fruita	Crema Prot vegetal Fruita	Llegum Carn blanca Fruita
Dinar	8/4 Espinacs amb patates Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de Temporada kcal 728 prot 23 hc 75 lip 32	9/4 Sopa de brou amb galets (s/gluten) Contraçuixa de pollastre forn a/ enciam i tomàquet Fruita de Temporada kcal 722 prot 25 hc 76 lip 27	10/4 Espirals s/gluten a la bolonyesa amb picada de vedella Truita paisana amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de Temporada kcal 736 prot 24 hc 70 lip 30	11/4 Patates guisades amb verdures Filet de gallineta a la planxa a/enciam i olives Fruita de Temporada kcal 710 prot 25 hc 74 lip 24	12/4 Llentíes estofades amb verdures Llom a l'allet amb enciam i remolatxa Iogurt natural kcal 707 prot 30 hc 64 lip 28
Proposta Sopar	Crema Peix blau Fruita	Llegum Ou Fruita	Verdura Prot vegetal Iogurt	Arròs Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc Fruita
Dinar	15/4 Llentíes casolanes amb daus de pastanaga Truita de patates amb enciam,olives i tomàquet Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28	16/4 Arròs pilaff amb tomàquet Bacallà a la planxa amb enciam i col lombarda Fruita de Temporada kcal 719 prot 24 hc 71 lip 26	17/4 Crema de verdures Mandonguilles de vedella amb pèsols i pastanaga a daus Iogurt natural kcal 794 prot 26 hc 65 lip 29	18/4 Mongeta tendra amb patates Cigrons saltats amb verdures,tomàquet i bacó Fruita de Temporada kcal 726 prot 27 hc 71 lip 27	19/4 Espaguetis s/gluten carbonara amb nata i bacó Pit de pollastre planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28
Proposta Sopar	Pasta Carn blanca Iogurt	Verdura Proteïna vegetal Fruita	Llegums Ou Fruita	Arròs Peix blanc Fruita	Crema Ou Fruita
Dinar	22/4 Llesques de patata, ceba i tomàquet al forn gratinat Estofat de vedella amb pèsols Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28	23/4 Crema de carbassa Hamburguesa de quinoa amb enciam i olives Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26	24/4 Mongetes estofades amb verdures de l'hort Truita de carbassó amb enciam, olives i blat de moro Fruita de Temporada kcal 725 prot 28 hc 70 lip 28	25/4 Espaguetis s/gluten a la siciliana amb alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb enciam blat de moro i tomàquet Fruita de Temporada kcal 737 prot 24 hc 71 lip 28	26/4 FESTA
Proposta Sopar	Llegum Ou Iogurt	Pasta Peix blanc Fruita	Arròs Carn blanca Fruita	Verdura Prot vegetal Fruita	
Dinar	29/4 Llentíes guisades amb verdures Truita francesa amb enciam i remolatxa ratllada Fruita de Temporada kcal 710 prot 22 hc 71 lip 28	30/4 Arròs al forn amb verdures Castanyola guisadeta amb tomàquet i ceba Fruita de Temporada kcal 716 prot 24 hc 72 lip 26			
Proposta Sopar	Verdura Carn blanca Iogurt	Pasta Prot vegetal Fruita			

Les cremes i sopes fredes són una bona alternativa per combatre la calor en els propers mesos:
-Afavoreixen la hidratació
-Incorporen aliments d'estació
-Són lleugeres i saciants
-Són nutritives
El gaspatxo, la vichysoise, la crema de cogombre o la sopa de meló són exemples de plats que ens facilitaran tolerar la calor dels següents mesos.