



## MENÚ ABRIL SOPAR NO OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>29 abr</b>	<b>2 abr / 30 abr</b>	<b>3 abr</b>	<b>4 abr</b>	<b>5 abr</b>
Patates amb espinacs i quinoa amb llavors de sèsam i tomata triturada	Amanida de tomata i formatge Sardines al forn o planxa amb patata	Amanida d'enciam amb pastanaga ratllada i lleties amb nous i llavors	Fajitas amb hummus de cigrons, cirerols, pastanaga i enciam	Mongeta verda amb patata Hamburguesa de mongetes blanques
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>8 abr</b>	<b>9 abr</b>	<b>10 abr</b>	<b>11 abr</b>	<b>12 abr</b>
Amanida d'enciams i taronja amb nous	Sopa de fideus	Amanida de lleties amb pebrot verd, olives, ceba, blat de moro i tomata	Amanida de tomata i espàrrecs blancs, arròs i lleties	Pizza casolana amb tomata, pollastre, xampinyons i formatge ratllat
Truita amb farina de cigró de patata i ceba	Salmó al forn o planxa amb ceba			
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>15 abr</b>	<b>16 abr</b>	<b>17 abr</b>	<b>18 abr</b>	<b>19 abr</b>
Bacallà al forn amb patata i tomata	Amanida d'espinacs amb maduixes i tofu, quinoa	Soja texturitzada amb sanfaina i daus de patata	Amanida de tomata i alvocat Filet de vedella a la planxa	Truita amb farina de cigró de carabassó i ceba amb pa integral
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>22 abr</b>	<b>23 abr</b>	<b>24 abr</b>	<b>25 abr</b>	<b>26 abr</b>
Amanida d'alvocat amb maduixes	SANT JORDI	Sopa	Puré de carabassó	Amanida de cogombre amb pastanaga
Truita amb farina de cigró de patata i ceba		Orada al forn amb ceba	Sandvitx de pa integral amb alvocat, tomata, espàrrecs i pollastre	Tofu "ranxeros" amb pa integral
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

### Ingredients:

- **Bloc de tofu sedòs**
- **1/2 ceba dolça mitjana**
- **2 tomàquets madurs i durs**
- **1 gra d'all**
- **2 cullerades de salsa de tomàquet**
- **3 cullerades d'oli vegetal**
- **Truites de blat de moro**
- **1 ram de coriandre picat**
- **Sal / Pebre al gust**

### Preparació:

- En una paella, poseu dues cullerades de l'oli a escalfar.
- 2- Afegir la ceba, d'all molt ben picat.
- 3- Quan estiguin fets, afegir la sal, el pebre (opcional), el coriandre picat i els tomàquets picats. Afegiu-hi dues cullerades de salsa de tomàquet. Barrejar-ho tot, retirar la paella del foc i reservar.
- 4- En una altra paella, poseu l'oli restant a escalfar.
- 5- Afegir el tofu sedòs i fer-lo remenat, és a dir, barrejats. Quan estiguin fets, reserveu-los.
- 6- En una altra paella, poseu a escalfar les truites de blat de moro, d'una banda i de l'altra.
- 7- Per muntar el plat, primer posar la truita, després la barreja del tomàquet, i per sobre els ous.