

MENÚ ABRIL SOPAR APLV

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

Ingredients:

- 3 ous
- 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:

- 1- 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 els ous i fer-los remenats, 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.