



MENÚ ABRIL – SENSE CARN - SOPAR

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7 abril	8 abril	9 abril	10 abril
	“Fajitas” amb mongetes vermelles, mango, alvocat i vinagreta	Truita de carabassó i ceba amb guarnició d’arròs bullit	Sopa de fideus Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada	Bròquil amb pastanaga Torrada de pa integral amb ou a la planxa
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13 abril	14 abril	15 abril	16 abril	17 abril
Rememant d’ou amb espàrrecs i daus de patata	Amanida de lleties amb tomata i ceba	Sopa de pistons Heura amb pebrot escalivat	Pa amb hummus de cigrons, bastonets de pastanaga i cogombre	Sandvitx de tofu sedòs Amanida de tomata amb alvocat i nous
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
20 abril	21 abril	22 abril	23 abril	24 abril
Amanida d’enciams, arròs, tomata i tofu arrebossat	Mongeta verda amb carabassó Ous a la planxa amb pa integral	Amanida de cigrons amb pebrot roig, pebrot verd i tomata	Sardines al forn amb pa torrat i tomata amanida	Pizza casolana amb tomata, tonyina, olives, orenga i formatge ratllat
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 abril	28 abril	29 abril		
Puré de lleties saltades amb ceba i all	Truita de patata i ceba	Salmó amb patata al vapor		
Amanida d’enciam, pera i formatge	Carabassa al forn	Cogombre amanit		
Fruita	Fruita	Fruita		

Fajitas amb mongetes vermelles, mango i alvocat amb vinagreta

Ingredients (4 racions)

- 8 truites de blat de moro o de blat
- 200 g de mongetes vermelles
- 1 mango madur
- 1 alvocat
- ½ ceba morada petita (opcional)
- Un grapat de coriandre o julivert fresc
- 1 llima o llimona

Per a la vinagreta

- 3 cullerades d’oli d’oliva verge extra
- 1 cullerada de suc de llima o llimona
- 1 culleradeta de vinagre suau
- Una mica de sal
- Pebre negre al gust

Elaboració

19. Escorre i esbandeix les mongetes pintes si són de pot.
20. Pela el mango i talla'l a daus petits.
21. Pela l'alvocat i talla'l també a daus.
22. Si vols, talla la ceba morada molt fina.
23. En un bol barreja les mongetes, el mango, l'alvocat, la ceba i el coriandre o julivert picat.
24. Prepara la vinagreta barrejant l'oli d'oliva, el suc de llima, el vinagre, la sal i el pebre.
25. Afegeix la vinagreta al bol i barreja suaument.
26. Escalfa lleugerament les truites en una paella o al forn.
27. Omple cada truita amb la barreja i serveix.

Idea per a infants:

Es poden presentar tots els ingredients al centre de la taula perquè cada nen o nena es prepari la seva fajita.
Participar en el muntatge sovint augmenta l'acceptació dels aliments.