



MENÚ ABRIL – VEGÀ - 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 | Bròquil amb pastanaga |
| | Fruita | Fruita | Fruita | Fruita |
| | | | Seità a la planxa amb enciam i pastanaga ratllada | Torrada de pa integral amb hummus de mongetes |
| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
| 13 abril | 14 abril | 15 abril | 16 abril | 17 abril |
| Rememant amb farina de cigró d’espàrrecs, daus de patata i ametlles | Amanida de lleties amb tomata i ceba | Sopa de pistons | Pa amb hummus de cigrons, bastonets de pastanaga i cogombre | Sandvitx de tofu sedòs |
| Fruita | Fruita | Heura amb pebrot escalivat | Fruita | Amanida de tomata amb alvocat i nous |
| 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 i lleties | Amanida de cigrons amb pebrot roig, pebrot verd i tomata | Amanida d’espínacs frescos, pera i mongetes | Pizza casolana amb tomata, heura, olives, orenga i formatge vegà ratllat |
| Fruita | Fruita | Fruita | Fruita | Fruita |
| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
| 27 abril | 28 abril | 29 abril | | |
| Purè de lleties saltades amb ceba i all | Truita de farina de cigró amb patata i ceba | Quinoa amb poma, enciam, pebrot verd i nous | | |
| Amanida d’enciam, pera i ametlles | 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

10. Escorre i esbandeix les mongetes pintes si són de pot.
11. Pela el mango i talla’l a daus petits.
12. Pela l’alvocat i talla’l també a daus.
13. Si vols, talla la ceba morada molt fina.
14. En un bol barreja les mongetes, el mango, l’alvocat, la ceba i el coriandre o julivert picat.
15. Prepara la vinagreta barrejant l’oli d’oliva, el suc de llima, el vinagre, la sal i el pebre.
16. Afegeix la vinagreta al bol i barreja suaument.
17. Escalfa lleugerament les truites en una paella o al forn.
18. 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.