

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festiu</b> 1	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 2	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 ) 3	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE GALL DINDI ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS ( 1, 3, 5, 7, 8 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 5
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CANELONS DE TONYINA GRATINATS AMB BEIXAMEL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 4 ) 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS 10	1P SOPA D'AU halal I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS ( 1, 3, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI halal GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT ( 7 ) 12
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 ) PO FRUITA DEL TEMPS 15	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE halal AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT ( 7 ) 16	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 17	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1, 5, 6, 8, 9 ) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA halal ( 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 19
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 22	1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 ) 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA 23	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 25	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE halal AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 26
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 3, 7 ) 2P GALL SANT PERE AL FORN ( amb ceba i pastanaga ) ( 4 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE halal ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 ) 30			



- Gluten (1)**
- Crustacis (2)**
- Ous (3)**
- Peix (4)**
- Cacauet (5)**
- Soja (6)**
- Llet (7)**
- Fruits secs (8)**
- Api (9)**
- Mostassa (10)**
- Sèsam (11)**
- Sulfits (12)**
- Tramosos (13)**
- Mol·luscs (14)**

# ABRIL | ESCOLA FOLCH I TORRES ( ovolacteovegetarià )

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festiu</b>	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P HAMBURGUESA VEGETAL ( 1, 6 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS ( 1, 3, 5, 7, 8 ) 2P OUS GRATINATS AMB TOMÀQUET ( 3, 7 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE CASOLANA ( 3, 7 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P CANELONS D'ESPINACS GRATINATS AMB BEIXAMEL ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 14 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 4 ) 2P TOFU ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS ( 1, 3, 9 ) 2P CIGRONS AMB HORTALISSES GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P TRUITA DE XAMPINYONS ( 3 ) GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT ( 7 )
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT ( 7 )	1P VERDURA DE TEMPORADA FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL-LITZADA ( 1, 5, 6, 8, 9 ) 2P FRICANDÓ DE TOFU ( 1, 6 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 ) 2P BASTONETS DE FORMATGE ARREBOSSATS ( 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14 ) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES ESTOFADES (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS SALTEJATS AMB ARRÒS INTEGRAL GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional SENSE PEIX ( 3 ) 2P TRUITA DE XAMPINYONS ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE ( 1, 3, 7 ) 2P HAMBURGUESA VEGETAL ( 1, 6 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT ( 7 )			
<b>29</b>	<b>30</b>			



# ABRIL | ESCOLA FOLCH I TORRES ( sense lactosa )

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Festiu</b>	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA ( 1, 2, 4, 14 ) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOF 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE GALL DINDÍ ( 3 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ESPAGUETIS AL PESTO DE PÈSOLS sense lactosa ( 1, 3, 5, 8 ) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB PEBROT VERMELL I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA 2P LLOM A LA PLANXA GU PATATES CALIU PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 4 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS	1P SOPA D'AU I VERDURES AMB CIGRONS I FIDEUS ( 1, 3, 9 ) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 14 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P ESTOFAT DE GALL DINDÍ GU ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT PO IOGURT sense lactosa
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P MACARRONS A LA BOLONYESA (trinxat de carn i salsa de tomàquet CASOLÀ) ( 1, 12 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOF 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU TOMÀQUET AMANIT PO IOGURT sense lactosa	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P MAIRES ENFARINADES ( 1, 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES (pèsols, blat de moro i pastanaga) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CAMEL-LITZADA ( 1, 5, 6, 8, 9 ) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA ( 3 ) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES ( 1, 3, 9 ) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) ( 1, 3 ) GU PATATA AL CALIU PO GELATINA DE MADUIXA	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) ( 1 ) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4 ) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional ( 3, 4 ) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALS DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
1P LLACETS AMB SALS DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE sense lactosa ( 1, 3 ) 2P GALL SANT PERE AL FORN ( amb ceba i pastanaga ) ( 4 ) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa			
<b>29</b>	<b>30</b>			





# LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

## QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

RECEPTA DE TEMPORADA



## GASPATXO

*de Tomàquet i maduixes*



TEMPS  
15 min



RACIONS  
6 persones



DIFICULTAT  
Fácil

### INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

### ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gazpatxo.

Abans de servir, remenar bé el gazpatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.