

MENÚ ABRIL 2023

ESCOLA RIVO RUBEO



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



11

Amanida de pasta*
Nuggets de pollastre al forn amb saltejat de carbassó i ceba
Peça de fruita



12

Mongeta verda, pastanaga, patata i cigrons amb un raig d'oli
Pastís de patata amb soja texturitzada
Peça de fruita



13

Arròs amb salsa de tomàquet
Peix blanc al forn amb amanida
Peça de fruita



14

Crema de pastanaga amb rostes
Trita de patata i ceba amb amanida
Peça de fruita



17

Arròs integral amb salsa de verdures**
Trita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita



18

Crema de carbassa, pastanaga i mongetes seques
Hamburguesa vegetal feta a cuina amb amanida
Peça de fruita



19

Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba
Pinxos de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita



20

Coliflor amb patata i pastanaga i un raig d'oli
Paella amb sèpia i gambetes i amanida
logurt



21

Sopa de lletres
Librets de pernil dolç i formatge amb amanida
Batut de maduixa fet a cuina



24

DIA A ESCOLLIR

25

Arròs tres delícies***
Pernilet de pollastre al forn amb llorer i ceba i amanida
Peça de fruita



26

Col amb patata aixafada i oli d'allets
Calamar a la romana i amanida
logurt



27

Macarrons integrals amb salsa a escollir
Gall d'indi estofat amb amanida
Peça de fruita



28

Cigrons amb salsa de tomàquet
Trita de pernil dolç amb amanida
Peça de fruita

*espirals integrals, enciam, tomàquet, blat de moro i olives negres

**porro, xampinyons, pastanaga i carxofes

***blat de moro, pèsols, pernil dolç i pastanaga

Totes les nostres fruites i verdures són de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ ABRIL 2023

SOPARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

11

Crema de coliflor amb xirivía i poma
Peix blau al forn amb llit de ceba i patata logurt

12

Cuscús amb sofregit de verdures (ceba, tomàquet, pastanaga i carbassó)
Pernilets de pollastre al forn amb lloret i amanida logurt d'ovella

13

Caldo vegetal amb mill
Remenat d'ou i espàrrecs verds amb pa integral amb tomàquet
Got de llet

14

Brotxetes de tomàquet i mozzarella
Coca de recapte de verdures
Quallada

17

Mongeta verda amb patata i un raig d'oli
Salsitxes a la planxa amb bastonets de pastanaga
Got de beguda de civada

18

Quinoa amb verdures
Ous a la planxa amb salsa de tomàquet i amanida logurt

19

Crema de carbassó amb pipes de girasol
Peix blanc a la planxa amb amanida
Mató

20

Pèsols amb ceba poxada i saltejats amb encenalls de pernil salat
Aletes de pollastre al forn amb amanida
Peça de fruita

21

Arròs integral amb porro, carxofes i xampinyons
Gall d'indi al forn amb amanida
logurt de cabra

24

Sopa de fideus integrals
Trita de carxofes i llesca de pa integral amb tomàquet
Kèfir

25

Bròquil romanesc amb patata
Hamburguesa vegetal casolana amb amanida logurt

26

Creps d'espínacs amb pernil dolç i formatge
Bastonets de pastanaga amb hummus de remolatxa
Peça de fruita

27

Vichyssoise amb rostes integrals
Peix blau al forn amb puré de patata i amanida
Got de llet

28

Panotxa de blat de moro a la planxa
Pinxos de pollastre amb amanida logurt

*totes les begudes vegetals són enriquides en calci.

Creps d'espínacs



Ingredients:

- 250g de farina de fajol
- 500ml de llet sencera
- 15g de mantega
- 2 ous mida L
- 200g d'espínacs cuits escorreguts
- Sal

Preparació:

1. Barrejar la mantega fosa, la llet, la farina i els ous.
2. Afegir els espínacs i triturar tot fins a deixar-ho sense grumolls.
3. Escalfar a foc mig una paella, posar-hi una mica d'oli i mig cullerot de la massa. Quan comenci a torrar-se donar la volt a la crep.
4. Aprofitar per afegir el formatge i el pernil dolç mentre es cou la segona cara de la crep. Plegar-la i ja està llesta per menjar.



Per a més receptes
seguiu-nos a @centreviusa

MENÚ ABRIL 2023

ESCOLA RIVO RUBEO

SENSE GLUTEN



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

11



12

13

14

Amanida de pasta sense gluten*
Nuggets de pollastre sense gluten al forn amb saltejat de carbassó i ceba
Peça de fruita

Mongeta verda, pastanaga, patata i cigrons amb un raig d'oli
Pastís de patata amb carn picada de vedella
Peça de fruita

Arròs amb salsa de tomàquet
Peix blanc al forn amb amanida
Peça de fruita

Crema de pastanaga amb rostes
Trita de patata i ceba amb amanida
Peça de fruita

17



18

19

20

21

Arròs integral amb salsa de verdures**
Trita de carbassó i ceba amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassa, pastanaga i mongetes seques
Hamburguesa de pollastre amb amanida
Peça de fruita

Espaguetis sense gluten amb sofregit de tomàquet i ceba
Pinxos de gall d'indi amb amanida
Peça de fruita

Coliflor amb patata i pastanaga i un raig d'oli
Paella amb sèpia i gambetes i amanida
logurt

Sopa de lletres sense gluten
Llibrets de pernil dolç i formatge sense gluten amb amanida
Batut de maduixa fet a cuina



24

25

26



27

28

DIA A ESCOLLIR

Arròs tres delícies***
Pernillets de pollastre al forn amb llorer i ceba i amanida
Peça de fruita

Col amb patata aixafada i oli d'allets
Calamar a la romana sense gluten i amanida
logurt

Macarrons sense gluten amb salsa a escollir
Gall d'indi estofat amb amanida
Peça de fruita

Cigrons amb salsa de tomàquet
Trita de pernil dolç amb amanida
Peça de fruita

*espirals sense gluten, enciam, tomàquet, blat de moro i olives negres

**porro, xampinyons, pastanaga i carxofes

***blat de moro, pèsols, pernil dolç i pastanaga

Totes les nostres fruites i verdures són de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal

MENÚ ABRIL 2023

ESCOLA RIVO RUBEO

SENSE LACTOSA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres


11

12

13

14

Amanida de pasta*
Nuggets de pollastre al
forn sense lactosa amb
saltejat de carbassó i ceba
Peça de fruita

 Mongeta verda, pastanaga,
patata i cigrons amb un raig
d'oli
Pastís de patata sense
lactosa amb soja
texturitzada
Peça de fruita

Arròs amb salsa de
tomàquet
Peix blanc al forn amb
amanida
Peça de fruita

Crema de pastanaga amb
rostes
Truita de patata i ceba amb
amanida
Peça de fruita

17


18

19

20



21

Arròs integral amb salsa
de verdures**
Truita de carbassó i ceba
amb amanida
Peça de fruita

 Crema de carbassa,
pastanaga i mongetes
seques
Hamburguesa vegetal feta
a cuina amb amanida
Peça de fruita

Espaguetis amb sofregit
de tomàquet i ceba
Pinxos de gall d'indi amb
amanida
Peça de fruita

Coliflor amb patata i
pastanaga i un raig d'oli
Paella amb sèpia i
gambetes i amanida
logurt sense lactosa

 Sopa de lletres
Llibrets de pernil dolç i
formatge sense lactosa
amb amanida
Batut de maduixa fet a
cuina sense lactosa 

24

25

26


27

28

 **DIA A ESCOLLIR**

Arròs tres delícies***
Pernilets de pollastre al
forn amb llorer i ceba i
amanida
Peça de fruita

Col amb patata aixafada
i oli d'allets
Calamar a la romana i
amanida
logurt sense lactosa

 ESCULL
SALSA Macarrons integrals amb
salsa a escollir
Gall d'indi estofat amb
amanida
Peça de fruita

Cigrons amb salsa de
tomàquet
Truita de pernil dolç amb
amanida
Peça de fruita


*espirls integrals, enciam, tomàquet, blat de moro i olives negres


**porro, xampinyons, pastanaga i carxofes

***blat de moro, pèsols, pernil dolç i pastanaga

Totes les nostres fruites i verdures són de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



 ESCULL
SALSA Dues salses a escollir

 Proteïna vegetal

MENÚ ABRIL 2023

ESCOLA RIVO RUBEO

SENSE PEIX NI MARISC



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

11



12

13

14

Amanida de pasta*
Nuggets de pollastre al
forn amb saltejat de
carbassó i ceba
Peça de fruita

Mongeta verda,
pastanaga, patata i
cigrons amb un raig d'oli
Pastís de patata amb soja
texturitzada
Peça de fruita

Arròs amb salsa de
tomàquet
Gall d'indi al forn amb
amanida
Peça de fruita

Crema de pastanaga amb
rostes
Trita de patata i ceba amb
amanida
Peça de fruita

17



18

19

20

21

Arròs integral amb salsa
de verdures**
Trita de carbassó i ceba
amb amanida
Peça de fruita

Crema de carbassa,
pastanaga i mongetes
seques
Hamburguesa vegetal feta
a cuina amb amanida
Peça de fruita

Espaguetis amb sofregit
de tomàquet i ceba
Pinxos de gall d'indi amb
amanida
Peça de fruita

Coliflor amb patata i
pastanaga i un raig d'oli
Paella amb costella i
salsitxa i amanida
logurt

Sopa de lletres
Librets de pernil dolç i
formatge amb amanida
Batut de maduixa fet a
cuina



24

25

26



27

28

DIA A ESCOLLIR

Arròs tres delícies***
Pernillets de pollastre al
forn amb llorer i ceba i
amanida
Peça de fruita

Col amb patata aixafada
i oli d'allets
Llom amb suquet al forn i
amanida
logurt

Macarrons integrals amb
salsa a escollir
Gall d'indi estofat amb
amanida
Peça de fruita

Cigrons amb salsa de
tomàquet
Trita de pernil dolç amb
amanida
Peça de fruita

*espirls integrals, enciam, tomàquet, blat de moro i olives negres

**porro, xampinyons, pastanaga i carxofes

***blat de moro, pèsols, pernil dolç i pastanaga

Totes les nostres fruites i verdures són de proximitat i ecològiques. Els elaborats càrnics els realitzem a cuina o bé amb productors de proximitat, assegurant matèries primes de qualitat i magres.



Dues salses a escollir



Proteïna vegetal