

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



# ESCOLA SANTA COLOMA BASAL



**Abril**

**ABRIL DE GAUDÍ!**

Cavallers i princeses! ✨  
Abril comença amb les vacances de Setmana Santa. El 23, celebrem Sant Jordi: el cavaller valent que va vèncer el drac i va regalar una rosa vermella a la princesa!  
El nostre menú és un trencadís de colors!  
Gaudim de maduixes i espàrrecs i celebrem amb llibres i el Pastís de Sant Jordi!



**Bons Hàbits!** Conversa amb respecte, fent tornos de paraula: escollir els companys construïm amistats i un menjador tranquil.



**7** Espirals amb tomàquet  
San jacobó d'au amb verdures saltades (ceba i carbassó)  
Fruita del temps  
*Purè de verdures  
Gambes al forn amb all i julivert amb amanida  
logurt natural*

**13** Crema de carbassó amb crostons  
Salsitxes de porc a la planxa amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps  
*Tabulé  
Llenguado a la planxa amb xips d'albergínia  
Quèfir*

**20** Mongeta verda amb patata  
Estofat de lenties amb arròs  
Fruita del temps  
*Llacets amb xampinyons  
Pit de gall dindi a la planxa amb amanida  
logurt natural*

**27** Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Amanida de lenties (olives, blat de moro i pastanaga)  
Fruita del temps i pa integral  
*Amanida verda  
Salmó al papillot amb ceba confitada  
logurt natural*

**14** Arròs amb tomàquet  
Cigrons guisats amb hortalisses (pastanaga i ceba)  
Fruita del temps i pa integral  
*Espinacs a l'alliet  
Truita de tonyina amb amanida  
logurt natural*

**21** Purè de verdures de temporada (carbassó i porros)  
Llom arrebossat amb amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Fruita del temps i pa integral  
*Pèsols a la gallega  
Truita francesa amb làmines d'albergínia  
logurt natural*

**28** Trinxat de verdures (col i patata)  
Mandonguilles de vedella amb xampinyons i pastanaga  
Fruita del temps  
*Sopa de peix amb arròs  
Croquetes d'espinacs amb amanida  
logurt amb fruita*

**8** Arròs amb verdures (carxofes i bolets)  
Bacallà al forn amb pisto de verdures (albergínia, tomàquet, ceba i pebrots)  
Fruita del temps i pa integral  
*Sopa juliana de verdures  
Truita francesa amb amanida  
logurt natural*

**15** Espaguetis integrals amb verdures i salsa de soja (col, carbassó i xampinyons)  
Salmó al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps  
*Pèsols amb patata  
Empanada de carn amb amanida  
logurt natural*

**22** Arròs integral amb sofregit de verdures (tomàquet, ceba i carbassa)  
Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives)  
Fruita del temps  
*Amanida completa amb tonyina i alvocat  
"Fajitas" de carn amb verdures  
logurt natural*

**29** Arròs 3 delícies  
Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro)  
Fruita del temps i pa integral  
*Coliflor amb patata  
Gall dindi a la planxa amb pebrots escalfats  
Fruita del temps*

**9** Crema de pastanaga amb crostons  
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives)  
logurt natural sense sucre  
*Amanida de quinoa  
Lluç arrebossat amb carbassó al forn  
Fruita del temps*

**16** Mongetes blanques saltades amb pebrots i ceba  
Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)  
logurt natural sense sucre  
*Crema d'espàrrecs  
Pintxos de pollastre amb verdures  
Fruita del temps*

**23** **SANT JORDI**  
Sopa de lletres  
Pollastre a la catalana (brou de pollastre casolà, all, ceba i prunes) amb xips  
Pastís de Sant Jordi

**30** Crema de carbassa amb crostons  
Pernillets de pollastre al forn amb tomàquet a les fines herbes  
logurt natural sense sucre  
*Espinacs a la catalana  
Ous gratinats amb amanida  
logurt natural*

**10** Lenties estofades amb carbassa i pebrot vermell  
Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps i pa integral  
*Bledes amb patata  
Llom al forn amb tomàquet al forn  
logurt natural*

**17** Bròquil amb patata  
Daus de gall dindi amb salsa de poma i cuscús  
Fruita del temps i pa integral  
*Sopa de fideus  
Cues de rap a la planxa amb amanida  
logurt natural*

**24** Cigrons guisats amb pebrots i pastanaga  
Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps i pa integral  
*Calcots al forn  
Orada al forn amb daus de carbassa  
logurt natural*



Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g, 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g.

Menús supervisats per Dietista-Nutricionista Col·legiada n°CAT002423

**EN TOTS ELS ÀPATS S'INCLOU PA I AIGUA**  
**\*PROPOSTA DE SOPARS A DIARI**