


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 <p>1 Espaguets ECO amb sofregit S/L NI FORMATGE Truita A LA FRANCESA Amanida logurt S/L  </p>	<p>2 Pèsols, patata i pastanaga Pollastre arrebossat S/L Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>3 Crema de verdures S/L Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada </p>	<p>4 Amanida d'arròs Lluç al forn Enciams variats Fruita de temporada</p>	
<p>8 Espirals amb TOMÀQUET S/L NI FORMATGE Truita francesa Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de pastanaga amb mongetes seques S/L PEIX A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada</p>	<p>10 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Amanida Fruita de temporada</p>	<p>11 Estofat de cigrons Peix al forn amb ceba Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs amb tomàquet Llom rostit Amanida logurt S/L </p>
<p>15 Amanida de llenties Truita de patata i ceba Cogombre amanit i olives logurt S/L </p>	<p>16 Coliflor amb patata S/L NI BEIXAMEL Maires a l'andalusa S/L Amanida Fruita de temporada</p>	<p>17 Arròs tres delícies S/L Hamburguesa vegetal S/L i tomàquet amanit Fruita de temporada </p>	<p>18 Crema de porros (Vichyssoise) S/L Patates guisades amb sípia Fruita de temporada</p>	<p>19 Macarrons a la siciliana S/L NI FORMATGE Pollastre a l'allet Amanida Fruita de temporada</p>
<p>22 Arròs amb verdures Ous durs amb tonyina S/L Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>23 Menú Sant Jordi PASTA AMB TOMÀQUET Bacallà a la llauna Enciams variats   POSTRES S/L</p>	<p>24 Crema de carbassó S/L Estofat de mongetes seques Fruita de temporada </p>	<p>25 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa d'estrelles i cigrons Salsitxes S/L al forn Amanida Fruita de temporada</p>
<p>29 Amanida de pasta S/L Truita de carbassó Enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons amb espinacs Pollastre arrebossat S/L Amanida Fruita de temporada</p>			





23 d'abril:
Dia Internacional del Llibre i dels drets d'autor.


L'hàbit de la lectura augmenta la creativitat i estimula la imaginació dels nostres fills/es.

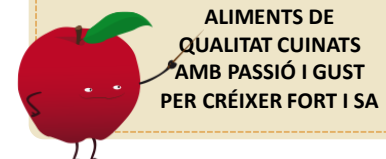
“Els enciams d'abril, valen per mil”

 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

 Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.

 Km. 0: el peix fresc ,els postres làctics, la fruita i les verdures



ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA

Els menús aniran acompanyats d'una proposta de sopar.
Tots els menús es serviran amb una ració de pa i aigua


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 <p>1</p>	<p>2</p> <p>PASTA S/G amb sofregit Trita de formatge Amanida logurt</p>	<p>3</p> <p>Pèsols, patata i pastanaga POLLASTRE A LA PLANXA Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Crema de verdures CIGRONS estofats S/G amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Amanida d'arròs Lluç al forn S/G Enciams variats Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>PASTA S/G amb salsa de formatges S/G Trita francesa Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema de pastanaga amb mongetes seques S/G PEIX A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patata Gall dindi al forn Amanida Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Estofat de cigrons S/G Peix al forn S/G amb ceba Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb tomàquet Llom rostit Amanida logurt</p>
<p>15</p> <p>Amanida de PASTA S/G Trita de patata i ceba Cogombre amanit i olives logurt</p>	<p>16</p> <p>Coliflor amb patata S/G NI BEIXAMEL Maires AL FORN S/G Amanida Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arròs tres delícies S/G Hamburguesa vegetal S/G i tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de porros (Vichyssoise) Patates guisades amb sípia S/G Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>PASTA S/G a la siciliana Pollastre a l'allet Amanida Fruita de temporada</p>
<p>22</p> <p>Arròs amb verdures Ous durs amb tonyina Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Menú Sant Jordi PASTA S/G AMB TOMÀQUET Bacallà a la llauna S/G Enciams variats Crema Catalana</p>	<p>24</p> <p>Crema de carbassó Estofat de mongetes seques S/G Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de PASTA S/G i cigrons S/G (BROU S/G) Salsitxes S/G al forn Amanida Fruita de temporada</p>
<p>29</p> <p>Amanida de PASTA S/G Trita de carbassó Enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Cigrons S/G amb espinacs POLLASTRE A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada</p>			





23 d'abril:
Dia Internacional del Llibre i dels drets d'autor.


L'hàbit de la lectura augmenta la creativitat i estimula la imaginació dels nostres fills/es.

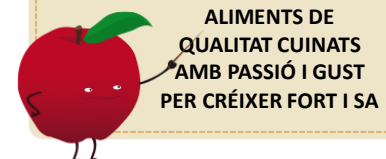
“Els enciams d'abril, valen per mil”

 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

 Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.


 Km. 0: el peix fresc ,els postres làctics, la fruita i les verdures



ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA

Els menús aniran acompanyats d'una proposta de sopar. Tots els menús es serviran amb una ració de pa i aigua



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 <p>1 Espaguetis ECO amb sofregit Trita de formatge Amanida Iogurt</p>	<p>2 Pèsols, patata i pastanaga Pollastre HALAL arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>3 Crema de verdures Llenties estofades amb verdures S/CARN DE PORC Fruita de temporada</p>	<p>4 Amanida d'arròs Lluç al forn Enciams variats Fruita de temporada</p>	
<p>8 Espirals amb salsa de formatges Trita francesa Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de pastanaga amb mongetes seques Croquetes de bolets Amanida Fruita de temporada</p>	<p>10 Bròquil amb patata Gall dindi HALAL al forn Amanida Fruita de temporada</p>	<p>11 Estofat de cigrons S/CARN DE PORC Peix al forn amb ceba Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs amb tomàquet TRUITA A LA FRANCESA Amanida Iogurt</p>
<p>15 Amanida de llenties Trita de patata i ceba Cogombre amanit i olives Iogurt</p>	<p>16 Coliflor amb patata i beixamel gratinada Maires a l'andalusa Amanida Fruita de temporada</p>	<p>17 Arròs tres delícies S/PERNIL Hamburguesa vegetal Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>18 Crema de porros (Vichyssoise) Patates guisades amb sípia Fruita de temporada</p>	<p>19 Macarrons a la siciliana Pollastre HALAL a l'allet Amanida Fruita de temporada</p>
<p>22 Arròs amb verdures Ous durs amb tonyina Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>23 Menú Sant Jordi Canelons VEGETALS Bacallà a la llauna Enciams variats Crema Catalana</p>	<p>24 Crema de carbassó Estofat de mongetes seques S/CARN DE PORC Fruita de temporada</p>	<p>25 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre HALAL al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa d'estrelles i cigrons (BROU S/CARN DE PORC) HAMBURGUESA VEGETAL Amanida Fruita de temporada</p>
<p>29 Amanida de pasta Trita de carbassó Enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons amb espinacs Pollastre HALAL arrebossat Amanida Fruita de temporada</p>			





23 d'abril:


Dia Internacional del Llibre i dels drets d'autor.


L'hàbit de la lectura augmenta la creativitat i estimula la imaginació dels nostres fills/es.

“Els enciams d'abril, valen per mil”

 Menú tot proteïna vegetal

 Economia social: iogurt i postres làctics

 Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.

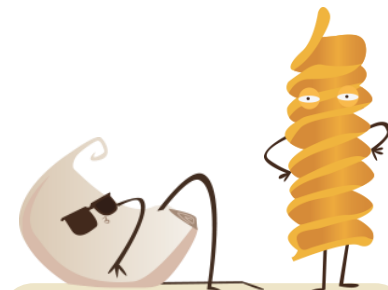
 Km. 0: el peix fresc ,els postres làctics, la fruita i les verdures



ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA

Els menús aniran acompanyats d'una proposta de sopar. Tots els menús es serviran amb una ració de pa i aigua

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 <p>1 Espaguetis ECO amb sofregit Trita de formatge Amanida logurt</p>	<p>2 Pèsols, patata i pastanaga CROQUETES VEGETALS Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>3 Crema de verdures Llenties estofades amb verdures S/CARN Fruita de temporada</p>	<p>4 Amanida VEGETAL d'arròs OUS al forn Enciams variats Fruita de temporada</p>	
<p>8 Espirals amb salsa de formatges Trita francesa Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de pastanaga amb mongetes seques Croquetes de bolets Amanida Fruita de temporada</p>	<p>10 Bròquil amb patata TOFU al forn Amanida Fruita de temporada</p>	<p>11 Estofat de cigrons S/CARN HAMBURGUESA VEGETAL amb ceba Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs amb tomàquet TRUITA A LA FRANCESA Amanida logurt</p>
<p>15 Amanida de llenties S/P Trita de patata i ceba Cogombre amanit i olives logurt</p>	<p>16 Coliflor amb patata i beixamel gratinada CROQUETES VEGETALS Amanida Fruita de temporada</p>	<p>17 Arròs tres delícies S/PERNIL NI PEIX Hamburguesa vegetal Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>18 Crema de porros (Vichyssoise) Patates guisades AMB VERDURES I LLEGUM S/SÍPIA Fruita de temporada</p>	<p>19 Macarrons a la siciliana S/P SEITAN A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada</p>
<p>22 Arròs amb verdures Ous durs S/TONYINA Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>23 Menú Sant Jordi AMANIDA VARIADA Canelons VEGETALS Crema Catalana</p>	<p>24 Crema de carbassó Estofat de mongetes seques S/CARN Fruita de temporada</p>	<p>25 Mongeta tendra amb patata TOFU al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa d'estrelles i cigrons (BROU VEGETAL) HAMBURGUESA VEGETAL Amanida Fruita de temporada</p>
<p>29 Amanida de pasta S/P Trita de carbassó Enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>30 AMANIDA VARIADA Cigrons amb espinacs Fruita de temporada</p>			



23 d'abril:

Dia Internacional del Llibre i dels drets d'autor.

L'hàbit de la lectura augmenta la creativitat i estimula la imaginació dels nostres fills/es.

“Els enciams d'abril, valen per mil”



Menú tot proteïna vegetal



Economia social: iogurt i postres làctics



Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.



Km. 0: el peix fresc ,els postres làctics, la fruita i les verdures

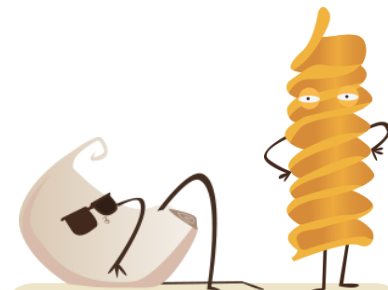


ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA

Els menús aniran acompanyats d'una proposta de sopar.

Tots els menús es serviran amb una ració de pa i aigua

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 <p>1 PASTA S/OU amb sofregit PEIX A LA PLANXA Amanida logurt</p>	<p>2 PASTA S/OU amb sofregit PEIX A LA PLANXA Amanida logurt</p>	<p>3 Pèsols, patata i pastanaga Pollastre A LA PLANXA Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>4 Crema de verdures Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>5 Amanida d'arròs S/OU Lluç al forn Enciams variats Fruita de temporada</p>
<p>8 PASTA S/OU amb salsa de formatges S/OU POLLASTRE A LA PLANXA Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>9 Crema de pastanaga amb mongetes seques PEIX A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada</p>	<p>10 Bròquil amb patata Gall dindi al forn Amanida Fruita de temporada</p>	<p>11 Estofat de cigrons Peix al forn amb ceba Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs amb tomàquet Llom rostit Amanida logurt</p>
<p>15 Amanida de llenties S/OU GALL DINDI A LA PLANXA Cogombre amanit i olives logurt</p>	<p>16 Coliflor amb patata S/OU NI BEIXAMEL Maires AL FORN Amanida Fruita de temporada</p>	<p>17 Arròs tres delícies S/OU Hamburguesa vegetal S/OU Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>18 Crema de porros (Vichyssoise) Patates guisades amb sípia Fruita de temporada</p>	<p>19 PASTA S/OU a la siciliana Pollastre a l'allet Amanida Fruita de temporada</p>
<p>22 Arròs amb verdures GALL DINDI A LA PLANXA Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>23 Menú Sant Jordi PASTA S/OU AMB TOMÀQUET Bacallà a la llauna Enciams variats POSTRES S/OU</p>	<p>24 Crema de carbassó Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>25 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>26 Sopa de PASTA S/OU i cigrons (BROU S/OU) Salsitxes S/OU al forn Amanida Fruita de temporada</p>
<p>29 Amanida de PASTA S/OU S/OU PEIX A LA PLANXA Enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>30 Cigrons amb espinacs Pollastre A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada</p>			



23 d'abril:

Dia Internacional del Llibre i dels drets d'autor.

L'hàbit de la lectura augmenta la creativitat i estimula la imaginació dels nostres fills/es.

“Els enciams d'abril, valen per mil”



Menú tot proteïna vegetal



Economia social: iogurt i postres làctics



Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.



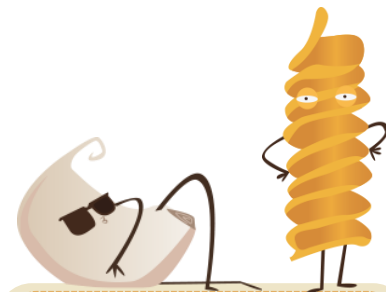
Km. 0: el peix fresc ,els postres làctics, la fruita i les verdures




ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA

Els menús aniran acompanyats d'una proposta de sopar.

Tots els menús es serviran amb una ració de pa i aigua



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 <p>1</p> <p>Espaguetis ECO amb sofregit Trita de formatge Amanida logurt</p>	<p>2</p> <p>Pèsols, patata i pastanaga Pollastre arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Amanida d'arròs S/P OUS al forn Enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>5</p>
<p>8</p> <p>Espirals amb salsa de formatges Trita francesa Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>Crema de pastanaga amb mongetes seques Croquetes de bolets S/P Amanida Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>Bròquil amb patata Gall dindi al forn Amanida Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Estofat de cigrons HAMBURGUESA VEGETAL amb ceba Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Arròs amb tomàquet Llom rostit Amanida logurt</p>
<p>15</p> <p>Amanida de llenties S/P Trita de patata i ceba Cogombre amanit i olives logurt</p>	<p>16</p> <p>Coliflor amb patata i beixamel gratinada CROQUETES VEGETALS S/P Amanida Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Arròs tres delícies S/P Hamburguesa vegetal Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Crema de porros (Vichyssoise) Patates guisades AMB VERDURES I LLEGUM S/SÍPIA Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Macarrons a la siciliana S/P Pollastre a l'allet Amanida Fruita de temporada</p>
<p>22</p> <p>Arròs amb verdures Ous durs S/TONYINA Tomàquet amanit Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Menú Sant Jordi AMANIDA VARIADA Canelons S/P Crema Catalana</p>	<p>24</p> <p>Crema de carbassó Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa d'estrelles i cigrons Salsitxes al forn Amanida Fruita de temporada</p>
<p>29</p> <p>Amanida de pasta S/P Trita de carbassó Enciams variats Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>Cigrons amb espinacs Pollastre arrebossat Amanida Fruita de temporada</p>			

23 d'abril:

Dia Internacional del Llibre i dels drets d'autor.

L'hàbit de la lectura augmenta la creativitat i estimula la imaginació dels nostres fills/es.

“Els enciams d'abril, valen per mil”



Menú tot proteïna vegetal



Economia social: iogurt i postres làctics



Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.



Km. 0: el peix fresc ,els postres làctics, la fruita i les verdures



ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA

Els menús aniran acompanyats d'una proposta de sopar.

Tots els menús es serviran amb una ració de pa i aigua

Les fruites de temporada són:

Mandarina, taronja, pera, poma, maduixot, cirera, nespra, pinya, plàtan, llimona, kiwi, dàtil...



Les amanides seran sempre

d'enciam o escarola amb dos dels següents ingredients: Olives, blat de moro, pastanaga, remolatxa, cogombre o brots de soia.



Les nostres salses :

Sofregit de tomàquet: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Jardinera: Pèsols, ceba, pastanaga, tomàquet, romaní, pebre, sal i oli d'oliva.

Bolonyesa: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, carn picada de porc i vedella, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Carbonara: Ceba, bacó, farina, llet, formatge, sal, canyella i oli d'oliva.

En el seu suc: El suc que desprèn la vianda amb alls vi blanc, llorer, sal i oli d'oliva.

Samfaina: Pebrot verd i vermell, carbassó, ceba, tomàquet, albergínia, sal i oli d'oliva.

Beixamel: Ceba, farina, llet, mantega i nou moscada.



Si dinem...Podem sopar:

- Llegums, fècules o cereals-----Verdures cuites o hortalisses crues.
- Verdures-----Fècules o cereals
- Ous-----Carn o peix.
- Carns-----Ous o peix.
- Peix-----Carn o ous.
- Fruita-----Làctics o fruita.
- Làctics-----Fruita.

CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ:



Els llegums estan de moda!!! PartII

Valor nutricional. Els llegums destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar (o d'aportar-los en molt petites quantitats) aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres).

Per la seva riquesa en proteïnes, són uns substituïts ideals de les carns, de les quals, en ocasions, en fem un consum excessiu.

Per altra banda, els llegums són aliments molt complets nutricionalment. Això vol dir que, sovint, les preparacions a base de llegums poden ser excel·lents plats únics o segons plats (acompanyats d'amanides, sopes, cremes, fruita fresca, etc.).

