




DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 	2 	3 
6 	7 Amanida de pasta Integral ECO Ous durs amb tonyina. Tomàquet amanit, pastanaga i olives iogurt  	8 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	9 Crema de verdures i llegum Croquetes vegetals de bolets Amanida Fruita de temporada 	10 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
13 Macarrons ECO Integrals amb tomàquet Truita de pernil Amanida Fruita de temporada 	14 Cigrons amb espinacs Pollastre a l'allet Amanida iogurt 	15 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica Amanida Fruita de temporada  	16 Amanida d'arròs Salmó amb verdures Fruita de temporada	17 Pèsols, patata i pastanaga Llom rostit amb salsa de verduretes Fruita de temporada
20 Llenties ECO estofades amb arròs integral Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada 	21 Arròs amb verdures Gall d'indi al forn Tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Crema de carbassó Estofat de mongetes seques Fruita de temporada 	23 Menú Sant Jordi  Canelons Bacallà a la llauna Enciams variats iogurt  	24 Verdura de temporada amb patata Pernilets de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada
27 Fussilli a la napolitana Truita de patata Enciams variats Fruita de temporada	28 Crema de carbassa Llenties ECO estofades amb arròs integral Fruita de temporada  	29 Arròs amb xampinyons Pollastre rostit amb all i ceba Amanida Fruita de temporada	30 Amanida de cigrons amb formatge feta Lluç a la llimona Amanida Fruita de temporada	

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, poma, taronja, pera, pinya, aranja, plàtan, maduixes.



Les amanides seran sempre

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



Les nostres salses :

Sofregit de tomàquet: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal, all 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, 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, 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, cereals o llegums.
- Ous-----Carn, peix o llegums.
- Carns-----Ous, peix o llegums.
- Peix-----Carn, ous, o llegums.
- Fruita-----Fruita o làctics .
- Làctics-----Fruita.

CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ:



Consells per acabar amb el malbaratament alimentari a casa. Part II.

Ajusteu el menjar que poseu al plat o la mida de l'entrepà que els feu per anar a l'escola al que els vostres fills/es necessiten menjar realment. Feu-los participar, en la mesura del possible i segons les edats, d'aquest procés.

Acostumeu els vostres fills i filles a acabar-se el menjar que els poseu al plat, sense deixar-hi restes.

Elaboreu amb els vostres fills/es un menú per a un dia de la setmana que aprofiti restes de menjars cuinats en dies anteriors, com per exemple croquetes, truites de verdures, canalons..., ja que és bo que entenguin que hi ha aliments que es poden reutilitzar.

