














DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		 1	 2	 3
 6	7 AMANIDA DE PASTA S/G Ous durs amb tonyina S/G Tomàquet amanit, pastanaga i olives logurt 	8 Arròs amb tomàquet Lluç al forn S/G amb ceba i patata Fruita de temporada	9 Crema de verdures i llegum S/G LLOM A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
13 PASTA S/G amb tomàquet Truita de pernil Amanida Fruita de temporada	14 Cigrons S/G amb espinacs Pollastre a l'allet Amanida logurt 	15 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica S/G 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 S/G Fruita de temporada
20 Llenties S/G 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 S/G Fruita de temporada 	23 Menú Sant Jordi PASTA S/G AMB SOFREGIT Bacallà S/G a la llauna Enciams variats logurt 	24 Verdura de temporada amb patata Pernilets de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada 
27 PASTA S/G napolitana Truita de patata Enciams variats Fruita de temporada	28 Crema de carbassa LLEGUM S/G estofada amb arròs integral Fruita de temporada 	29 Arròs amb xampinyons Pollastre rostit amb all i ceba Amanida Fruita de temporada	30 Amanida de cigrons S/G amb formatge feta S/G Lluç a la llimona S/G 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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		 1	 2	 3
 6	7 Amanida de pasta Integral ECO Ous durs amb tonyina S/L Tomàquet amanit, pastanaga i olives logurt 	8 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	9 Crema de verdures i llegum S/L LLOM A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
13 Macarrons ECO Integrals amb tomàquet S/L NI FORMATGE Truita de pernil Amanida Fruita de temporada 	14 Cigrons amb espinacs Pollastre a l'allet Amanida logurt S/L 	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 verdures S/L 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 S/L Estofat de mongetes seques Fruita de temporada 	23 Menú Sant Jordi  PASTA AMB SOFREGIT S/LACTIS NI FORMATGE Bacallà a la llauna Enciams variats logurt S/L 	24 Verdura de temporada amb patata Pernilets de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada
27 Fussilli a la napolitana S/FORMATGE Truita de patata Enciams variats Fruita de temporada	28 Crema de carbassa S/L 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 S/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





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 	2 	3 
6 	7 Amanida de pasta Integral ECO Ous durs amb tonyina. Tomàquet amanit, pastanaga i olives logurt 	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 HALAL al forn Amanida Fruita de temporada
13 Macarrons ECO Integrals amb tomàquet Trita A LA FRANCESA Amanida Fruita de temporada 	14 Cigrons amb espinacs Pollastre HALAL a l'allet Amanida logurt 	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 TRUITA A LA FRANCESA amb salsa de verdures 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 HALAL al forn Tomàquet amanit Fruita de temporada	22 Crema de carbassó Estofat de mongetes seques S/CARN Fruita de temporada 	23 Menú Sant Jordi  Canelons VEGETALS Bacallà a la llauna Enciams variats logurt 	24 Verdura de temporada amb patata Pernilets de pollastre HALAL al forn amb xips Fruita de temporada 
27 Fussilli a la napolitana Trita de patata Enciams variats Fruita de temporada	28 Crema de carbassa Llenties ECO estofades amb arròs integral S/CARN Fruita de temporada 	29 Arròs amb xampinyons Pollastre HALAL 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 	2 	3 
6 	7 Amanida de pasta Integral ECO S/TONYINA Ous durs S/TONYINA Tomàquet amanit, pastanaga i olives logurt 	8 Arròs amb tomàquet TOFU 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 TRUITA A LA FRANCESA Amanida Fruita de temporada
13 Macarrons ECO Integrals amb tomàquet Truita A LA FRANCESA Amanida Fruita de temporada 	14 AMANIDA VERDA Cigrons amb espinacs logurt 	15 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica Amanida Fruita de temporada 	16 Amanida d'arròs REMENAT D'OU amb verdures Fruita de temporada 	17 Pèsols, patata i pastanaga SEITAN A LA PLANXA amb salsa de verdures Fruita de temporada 
20 Lenties ECO estofades amb arròs integral Ous durs amb salsa de tomàquet Amanida Fruita de temporada 	21 Arròs amb verdures HAMBURGUESA VEGETAL D'OBRA DORADOR Tomàquet amanit Fruita de temporada 	22 Crema de carbassó Estofat de mongetes seques S/CARN Fruita de temporada 	23 Menú Sant Jordi AMANIDA VARIADA Canelons VEGETALS logurt 	24 Verdura de temporada amb patata TRUITA A LA FRANCESA amb xips Fruita de temporada
27 Fussilli a la napoliana Truita de patata Enciams variats Fruita de temporada	28 Crema de carbassa Lenties ECO estofades amb arròs integral S/CARN Fruita de temporada 	29 Arròs amb xampinyons SEITAN A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada 	30 Amanida de cigrons amb formatge feta OUS DURS 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.



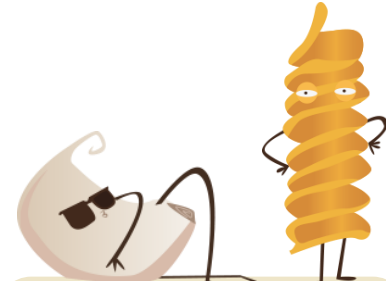
Km. 0: el peix fresc, els postres làctics, la fruita i les verdures




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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		 1	 2	 3
 6	7 Amanida de PASTA S/OU GALL D'INDI A LA PLANXA Tomàquet amanit, pastanaga i olives logurt 	8 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	9 Crema de verdures i llegum LLOM A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	10 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
13 PASTA S/OU amb tomàquet PEIX A LA PLANXA Amanida Fruita de temporada	14 Cigrons amb espinacs Pollastre a l'allet Amanida logurt 	15 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica Amanida Fruita de temporada 	16 Amanida d'arròs S/OU 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 PEIX A LA PLANXA 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 PASTA S/OU AMB SOFREGIT Bacallà a la llauna Enciams variats logurt   	24 Verdura de temporada amb patata Pernilets de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada
27 PASTA S/OU a la napoliana PEIX A LA PLANXA 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 S/OU 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
	Amanida de pasta Integral ECO S/TONYINA Ous durs S/TONYINA Tomàquet amanit, pastanaga i olives logurt 	Arròs amb tomàquet LLOM al forn amb ceba i patata Fruita de temporada	Crema de verdures i llegum Croquetes vegetals S/P de bolets Amanida Fruita de temporada 	Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Amanida Fruita de temporada
Macarrons ECO Integrals amb tomàquet Truita de pernil Amanida  Fruita de temporada	Cigrons amb espinacs Pollastre a l'allet Amanida logurt 	Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal d'obrador ecològica Amanida  Fruita de temporada	Amanida d'arròs REMENAT D'OU amb verdures Fruita de temporada	Pèsols, patata i pastanaga Llom rostit amb salsa de verdures Fruita de temporada
Lenties ECO estofades amb arròs integral Ous durs amb salsa de tomàquet  Amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures Gall d'indi al forn Tomàquet amanit Fruita de temporada	Crema de carbassó Estofat de mongetes seques Fruita de temporada 	 Menú Sant Jordi AMANIDA VARIADA Canelons S/P logurt	Verdura de temporada amb patata Pernilets de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada
Fussilli a la napoliana Truita de patata Enciams variats Fruita de temporada	Crema de carbassa Lenties ECO estofades amb arròs integral  Fruita de temporada 	Arròs amb xampinyons Pollastre rostit amb all i ceba Amanida Fruita de temporada	Amanida de cigrons amb formatge feta OUS DURS 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.

