

ABRIL | ESCOLA GERMANES BERTOMEU (sense carn)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
|  | 1P ARRÒS AMB SALSA DE REMOLATXA (sofregit casolà) | 1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA | 1P CIGRONS ESTOFATS AMB ARRÒS | 1P FUSSILIS AMB SALSA DE PÈSOLS (1, 3, 7) |
| | 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) | 2P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, api i pastanaga) AMB ARRÒS | 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) | 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) |
| | GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO | PO FRUITA DEL TEMPS | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA | GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA |
| | PO FRUITA DEL TEMPS | | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT (7) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA | 1P CREMA DE PASTANAGA | 1P AMANIDA D'ENCIAM, TARONJA, REMOLATXA I PANSES (5, 8) | 1P BROU CASOLÀ AMB GALETS (1, 3, 9) | 1P COL-I-FLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL I FORMATGE (1, 3, 6, 7) |
| 2P TRUITA DE TONYINA (3, 4) | 2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) (1, 2, 4, 14) | 2P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS | 2P LLUÇ AL FORN (4) | 2P LLENTIES, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE |
| GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA | GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) | PO IOGURT (7) | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, OLIVES VERDES I REMOLATXA | PO FRUITA DEL TEMPS |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | | PO FRUITA DEL TEMPS | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1P TRINXAT DE LA CERDANYA (col i patata) | 1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) | 1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA | 1P LLENTIES ESTOFADES AMB POMA (9) | 1P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (fumet i sofregit casolà) AMB ALL I OLI (opcional) (1, 2, 3, 4, 9, 14) |
| 2P FALAFELS AMB SALSA DE IOGURT (1, 7, 9) | 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) | 2P GALLINETA AL FORN (amb ceba natural) (4) | 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) | 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) |
| GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA | GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA | GU PATATA PANADERA | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA | GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I BLAT DE MORO |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT (7) | PO FRUITA DEL TEMPS |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1P ARRÒS AMB REMOLATXA, CARBASSA I XIRIVIA | 1P BROU CASOLÀ D'HORTALISSES AMB LLETRES (1, 3, 9) | 1P FESOLS ESTOFATS (sofregit de ceba, alls, api i pastanaga) | 1P COL AMB PATATA BULLIDA | 1P CREMA DE CARBASSA |
| 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) | 2P RAP A LA MARINERA (fumet casolà) (1, 2, 4, 9) | 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) | 2P HAMBURGUESA DE CIGRÓ A LA PLANXA | 2P LASSANYA CASOLANA DE LLENTIES (gratinada amb beixamel) (1, 3, 7, 9, 10, 11) |
| GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG I OLIVES VERDES | GU AMANIDA DE TEMPORADA (7) | GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES | GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I CEBA | PO FRUITA DEL TEMPS |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | PO IOGURT (7) | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 1P BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL (1, 3, 7) | 1P LLENTIES GUISADES (sofregit de ceba, alls, api i pastanaga) | | | |
| 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) | 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) | | | |
| GU PATATES FREGIDES | GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO | | | |
| PO FRUITA DEL TEMPS | PO FRUITA DEL TEMPS | | | |
| 29 | 30 | | | |
| | | | | LA FRUITA DEL TEMPS DEL MES D'ABIL SERÀ; taronja, poma, pera, plàtan, maduixa, nespre. LES FRUITES SE SERVIRAN SEGON EL SEU PUNT ÒPTIM DE MADURACIÓ. |



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

| | |
|-----------------------------------|---|
| Verdures i Hortalisses | Verdures i Hortalisses crues o cuinades |
| Patata o moniato | Pasta, arròs, pa o altres cereals |
| Pasta, arròs, pa o altres cereals | Patata o moniato |
| Llegums | Peix, Ou o Carn |
| Carn blanca o vermella | Peix, Ous o Llegums |
| Peix blanc o blau | Carn blanca, Ous o Llegums |
| Ous | Carn blanca, Peix o Llegums |
| Fruita Fresca | Fruita Fresca o Làctic |
| Làctic | Fruita Fresca |

OFERIM MENÚS..



completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

RECEPTA DE TEMPORADA



GASPATXO

de Tomàquet i maduixes



TEMPS
15 min



RACIONS
6 persones



DIFICULTAT
Fácil

INGREDIENTS

- 700 g de maduixes
- 500g de tomàquet
- 1 cogombre
- 1 pebrot verd "italià"
- 1 ceba tendra petita
- 1/2 all
- 75 ml d'oli d'oliva verge extra
- 20 ml de vinagre
- Sal
- Menta

ELABORACIÓ

Rentar bé els tomàquets i les maduixes. Tallar els tomàquets a trossos grans, les maduixes a quaters, i posar-les en un bol gran.

Afegim el cogombre, el pebrot, la ceba i l'all al bol amb els tomàquets i les maduixes. Utilitzar una batedora per triturar tots els ingredients fins a obtenir una mescla suau.

Incorporem l'oli d'oliva i el vinagre al bol. Barrejar bé per combinar tots els ingredients.

Ajustar de sal i pebre. Deixar reposar a la nevera durant almenys dues hores perquè els sabors es barregin bé i es refredi el gazpatxo.

Abans de servir, remenar bé el gazpatxo i assegurar-te que està prou fred. Servir en bols individuals i decorar amb algunes maduixes i fulles de menta per donar-li un toc fresc.