



# ABRIL



2 abr

3 abr



4 abr

5 abr

SETMANA 1

Macarrons integrals a la napolitana (1,2)  
Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3)  
Fruita

Gavar ki Sabzi (patata i mongeta tendra amb ceba, tomàquet i espècies)  
Lluç al forn amb enciam amb cogombre i blat de moro. (4)  
logurt (1)

Crema de carbassó  
Contraçuixa de pollastre amb amanida d'escarola, ravenets, pastanaga i olives  
Fruita

Arròs integral amb verdures  
Cigrons amb bacallà (4)  
Fruita

8 abr

9 abr

10 abr

11 abr

12 abr

SETMANA 2

Trinxat de patata i col amb rostes  
Mandonguilles casolanes amb salsa de tomàquet i bolets  
Fruita

Arròs integral amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassa.  
Salmó amb picada d'all i julivert i enciams variats blat de moro, col llombarda i olives (4)  
Fruita

Llenties amb verdures (pebrot, pastanaga, ceba i all) i espècies.  
Pollastre a la planxa amb enciam, cogombre i ravenets  
Fruita

Amanida variada de canonges i enciam, amb ravenets, olives i blat de moro  
Pizza amb tomàquet casolà, orenga, verdures variades, ruca i bonítol (1) (2)(4)  
Fruita

Crema de porros  
Truita de patata amb ceba enciam, cogombre i pastanaga (3)  
logurt (1)

15 abr



16 abr

17 abr

18 abr

19 abr

SETMANA 3

Coliflor i patata gratinada (1)  
Tandoori chicken a la planxa amb enciam, tomàquet, blat de moro i cogombre  
Fruita

Rissoto de bolets (1)  
Ou remenat amb pernil salat amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet (3)  
Fruita

Amanida de tirabuixons de pasta integral amb tomàquet, blat de moro, ceba tendra i olives (2)  
Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles (1) (6)  
Fruita

Cigrons estofats amb pastanaga i ceba.  
Seitó en tempura amb enciam, olives i blat de moro (4)  
logurt (1)

Amanida variada de enciams variats, formatge, cogombre i pipes (1,6).  
Estofat de verdures, pèsols i ou dur (3)  
Fruita

22 abr

23 abr

24 abr

25 abr

26 abr

SETMANA 4

Enciam amb olives pastanaga, formatge i col llombarda a tires (1)  
Fideus a la cassola (2)  
logurt (1)

Crema de pastanaga, ceba i carbassó  
Bacallà al forn i amanida d'enciam, blat de moro, i cogombre (4)  
Fruita

Mongeta seca amb picada d'all i julivert.  
Truita d'espinaçs amb enciam, escarola, pastanaga i olives (3).  
Fruita

Patates bullides i bleada  
Daus de gall d'indi a la planxa amb enciam, daus de formatge i ravenets (1)  
Fruita

Amanida d'arròs integral amb salsa vinagreta (enciam, pastanaga, olives i tomàquet) (5)  
Llenties estofades amb verdures i daus de carn magra  
Fruita

29 abr

30 abr



SETMANA 5

Lassanya amb bolonyesa de soja texturitzada (1) (2)(7)  
Truita de carbassó i ceba amb amanida d'enciam, pipes i pastanaga (3,6)  
Fruita

Chana Masala (cigrons al curri)  
Sípia amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i olives (4)  
Fruita

(1) Làctic  
(2) Gluten

(3) Ou  
(4) Peix / Crustacis / Marisc

(5) Sulfits  
(6) Fruits secs

(7) Soja i derivats  
\* Ossos carn



### ABRIL Menú sense carn



SETMANA 1

	<b>2 abr</b>	<b>3 abr</b>	<b>4 abr</b>	<b>5 abr</b>
	Macarrons integrals a la napolitana (1,2) Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3) Fruita	Gavar ki Sabzi (patata i mongeta tendra amb ceba, tomàquet i espècies) Lluç al forn amb enciam amb cogombre i blat de moro. (4) logurt (1)	Crema de carbassó Truita a la francesa amb amanida d'escarola, ravenets, pastanaga i olives (3) Fruita	Arròs integral amb verdures Cigrons amb bacallà (4) Fruita

SETMANA 2

<b>8 abr</b>	<b>9 abr</b>	<b>10 abr</b>	<b>11 abr</b>	<b>12 abr</b>
Trinxat de patata i col Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet i bolets (4) Fruita	Arròs integral amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassa. Salmó amb picada d'all i julivert i enciams variats blat de moro, col llombarda i olives (4) Fruita	Llenties amb verdures (pebrot, pastanaga, ceba i all) i espècies. Formatge fresc amb enciam, cogombre i ravenets (1) Fruita	Amanida variada de canonges i enciam, amb ravenets, olives i blat de moro Pizza amb tomàquet casolà, orenga, verdures variades, ruca i bonítol (1) (2)(4) Fruita	Crema de porros Truita de patata amb ceba enciam, cogombre i pastanaga (3) logurt (1)

SETMANA 3

<b>15 abr</b>	<b>16 abr</b>	<b>17 abr</b>	<b>18 abr</b>	<b>19 abr</b>
Coliflor i patata gratinada (1) Croquetes de bacallà a la planxa amb enciam, tomàquet, blat de moro i cogombre (4) Fruita	Rissoto de bolets (1) Ou remenat amb pernil salat amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet (3) Fruita	Amanida de tirabuixons de pasta integral amb tomàquet, blat de moro, ceba tendra i olives (2) Lluç al forn amb salsa d'ametlles (1)(4)(6) Fruita	Cigrons estofats amb pastanaga i ceba. Seitó en tempura amb enciam, olives i blat de moro (4) logurt (1)	Amanida variada de enciams variats, formatge, cogombre i pipes (1,6). Estofat de verdures, pèsols i ou dur (3) Fruita

SETMANA 4

<b>22 abr</b>	<b>23 abr</b>	<b>24 abr</b>	<b>25 abr</b>	<b>26 abr</b>
Enciam amb olives pastanaga, formatge i col llombarda a tires (1) Fideus a la cassola (2) logurt (1)	Crema de pastanaga, ceba i carbassó Bacallà al forn i amanida d'enciam, blat de moro, i cogombre (4) Fruita	Mongeta seca amb picada d'all i julivert. Truita d'espinaçs amb enciam, escarola, pastanaga i olives (3). Fruita	Patates bullides i bleada Formatge fresc i tonyina amb enciam, daus de formatge i ravenets (1) (4) Fruita	Amanida d'arròs integral amb salsa vinagreta (enciam, pastanaga, olives i tomàquet) (5) Llenties estofades amb verdures Fruita

SETMANA 5

<b>29 abr</b>	<b>30 abr</b>			
Lassanya amb bolonyesa de soja texturitzada (1) (2)(7) Truita de carbassó i ceba amb amanida d'enciam, pipes i pastanaga (3,6) Fruita	Chana Masala (cigrons al curri) Sípia amb picada d'all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet i olives (4) Fruita			

(1) Làctic  
(2) GLUTEN

(3) OU  
(4) PEIX / CRUSTACIS / MARISC

(5) SULFITS  
(6) FRUITS SECS

(7) SOJA I DERIVATS  
\* OSSOS CARN



# PROPOSTA DE SOPARS ABRIL



	2 abr	3 abr	4 abr	5 abr	
<b>SETMANA 1</b>	Amanida de tomàquet, nous i olives Llom a la planxa amb tires de pebrot Fruita	Cuscús amb hortalisses, ou dur, nous i avellanes. Fruita	Amanida d'espínacs baby amb maduixes, ceba tendra i formatge. Sardines fresques a la planxa amb salsa de tomàquet i julivert Fruita	Canonges amb alvocat, daus de cogombre i olives Crep casolana de gall d'indi i formatge Fruita	
	8 abr	9 abr	10 abr	11 abr	
<b>SETMANA 2</b>	Crema de pastanaga Barqueta d'enciam amb ou dur farcit amb pebrot, olives i bonítol Fruita	Patata i bleda saltada amb all i julivert Hummus de cigró amb bastonets de pa integral, pastanaga i pebrot. Fruita	Amanida d'enciam, tomàquet, taronja i pipes de carbassa. Trita d'espàrrecs Fruita	Minestra de verdures variades Pollastre amb ceba i albergínia al forn Fruita	Espirals de pasta integral amb pastanaga, tomàquet i daus de formatge Filet d'orada a la planxa amb picada i ceba Fruita
	15 abr	16 abr	17 abr	18 abr	
<b>SETMANA 3</b>	Entrepà de qualitat amb hamburguesa de lleties, amb ceba, enciam i llesques de tomàquet Fruita	Crema de porros Verat al forn amb picada d'ametlles i amanida d' enciam. Fruita	Trita de patates i ceba amb daus de tomàquet i cogombre amanits Fruita	Cuscús de verdures amb pèsols, blat de moro, pastanaga, bonítol, nous i formatge Fruita	Arròs semiintegral amb salsa de tomàquet i orenga Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga ratllada Fruita
	22 abr	23 abr	24 abr	25 abr	
<b>SETMANA 4</b>	Cigrons amb espínacs, panses i pinyons i ou dur	Brots d'enciam amb pipes de gira-sol i daus de poma Falafels al forn amb salsa casolana de iogurt. Fruita	Quinoa amb verdures saltades, avellanes i daus de pollastre Fruita	Amanida de canonges amb vinagreta, olives i fruits secs Trita de carxofes Fruita	Patata i mongeta tendra saltada Salmó a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita
	29 abr	30 abr			
<b>SETMANA 5</b>	Crema de verdures de temporada Bistec de vedella amb tomàquet a daus i olives Fruita	Ruca i enciam amb , alvocat, formatge i nous Arròs semiintegral a la cubana amb ou a la planxa Fruita			