|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Setmana de 1 al 5 d’Abril** | **Setmana del 8 al 12 d’Abril** | **Setmana del 15 al 19 d’Abril** | **Setmana del 29 al 3 de Maig** | **ABRIL 2019*****Sota la línia de punts trobareu les propostes de menús per els sopars a casa****Per qualsevol dubte, suggeriment o receptes dels sopars podeu enviar un correu a la nostra* *Dietista-nutricionista* *Tots els dinars van acompanyats de pa blanc o integral (dies alterns) i aigua, per cuinar i trempar fem servir oli d’oliva****\*Comencem amb els dies sense carn, els veureu en negreta i cursiva\* és una nova proposta per evitar l’excés de proteïna animal en la dieta del infants******Productes ecològics: carabassa, bledes i espinacs*** Llistat d’al·lèrgens: 1: cereals amb gluten i derivats 2: crustacis 3: ou 4: peix 5: cacauets 6: soja 7: llet 8: fruits secs amb closca 9: api 10: mostassa 11: sèsam 12: diòxid de sofre i sulfits 13: tramussos 14: mol·luscs i derivatsLlistat d’al·lèrgens: 1: cereals amb gluten i derivats 2: crustacis 3: ou 4: peix 5: cacauets 6: soja 7: llet 8: fruits secs amb closca 9: api 10: mostassa 11: sèsam 12: diòxid de sofre i sulfits 13: tramussos 14: mol·luscs i derivats |
| **Dilluns 1** | **Dilluns 8** | **Dilluns 15** | **Dilluns 29** |
| Llenties cuinadesTruita (3) d’espinacs amb tomàtiga i olivesFruita de temporada | Patates bullides amb mongetes tendresPit de pollastre a la planxa marinat amb oli, mel i mostassa (10) amb wok de verduresFruita de temporada | Macarronada de carn (4,7)Calamars a la romana (1,3) amb lletuga i blat d’indiFruita de temporada | Espirals (1) amb tomatigatHamburgueses de pollastre amb xampinyons i verdures Fruita de temporada |
| Puré de verduresPollastre a la planxa amb patataFruita de temporada | Truita de patataTomàtiga en rodanxesFruita de temporada | Amanida de pastanaga ratllada, blat de moro i tomàquetMini hamburgueses de vedella amb palets de patata al fornFruita de temporada | Sopa de fideus de peix amb trossets de peixAmanida familiarFruita de temporada |
| **Dilluns 2** | **Dimarts 9** | **Dimarts 16** | **Dimarts 30** |
| Amanida de tomàtiga, formatge (7) tendre, olives i aufàbregaMacarrons (1) de tonyina (4,7)Fruita de temporada | Amanida de tomàtiga, olives, blat d’indi i olivesPaella mixta (2,4,14)Iogurt (7) | Puré de pastanaguesPollastre a la cassola amb ceba, porros, vi aromàtic (12) i ciuronsFruita de temporada | Mongetes blanques amb bledes, carabassa, sobrassada i arròsTruita (3) de patates amb tomàtiga i olives Fruita de temporada |
| Croquetes de peixMinestra de bròquil, romanesco i pastanaga , trosset de integralFruita de temporada | Crema de espinacs i sèsamPinxo de vedellTrosset de pa integralFruita de temporada | Amanida variadaPeixet a la planxa amb patata i bròquil al vaporFruita de temporada | Arròs integral casolà 3 delícies (mongetes verdes, ou, pastanaga i pèsols)Fruita de temporada |
| **Dimecres 3** | **Dimecres 10** | **Dimecres 17** | **MAIG/ Dimecres 1** |
| Puré de verduresPilotes a la jardinera amb cuscús (1) (12)Fruita de temporada | Sopa de conill amb galets (1)Truita (3) de carbassons i patates amb tomàtiga i olivesFruita de temporada | ***\*Llenties amb arròs integral******Marrania de Menorca (patates, cebes i pebre verd as forn ) amb tomàtiga*** ***Fruita de temporada*** | FESTA |
| Pasta integral amb bolonyesa de llenties i amanidaFruita de temporada | **Pastis de peix****Fruita de temporada** | **Hamburguesa de cigrons amb cuscús i verdures****Fruita de temporada** |
| **Dijous 4** | **Dijous 11** | **Dijous 18** | **Dijous 2** |
| Arròs cubano Lluç (4) al forn amb llit de cebes i minestraFruita de temporada | Ciurons cuinats amb verduresBacallà amb tomatigat as forn amb lletuga i pastanagues (4)Fruita de temporada | **VACANCES DE PASQUA****fins dia 28** | Crema de verdures i llegumsBistecs de porc arrebossats (1,3) amb tomàtiga i lletugaFruita de temporada |
| Crema de carabassa amb pipesVerdures saltejades amb tempehFruita de temporada | Truita de patata i cebaAmanida variadaFruita de temporada | Amanida de pasta integral amb marrania i tonyinaFruita de temporada |
| **Divendres 5** | **Divendres 12** | **Divendres 19** | **Divendres 3** |
| ***\*Ensalada de quinoa,tomàtiga, olives i ciurons*** ***Espaguetis amb xampinyons, cebes, pomes i salsa de tomàtiga*** ***Fruita del temps*** | Panadera de patates i verdures Pinxitos de pollastre amb xampinyons Fruita del temps | **VACANCES DE PASQUA** | Arròs caldós de peix (2,4,14)Llom de lluç as forn amb all i julivert (4)Amanida de lletuga i blat d’indiIogurt (7) |
| Pa de pita integral amb tomàtiga, pastanaga ratllada, enciam ... i tonyinaFruita de temporada | Pizza casolana amb amanidaFruita de temporada | Amanida variada amb quiche d’espinacs i formatgeFruita de temporada |