|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 derivats  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 derivats |
| **Dilluns 1** | **Dilluns 8** | **Dilluns 15** | **Dilluns 29** |
| Llenties cuinades  Truita (3) d’espinacs amb tomàtiga i olives  Fruita de temporada | Patates bullides amb mongetes tendres  Pit de pollastre a la planxa marinat amb oli, mel i mostassa (10) amb wok de verdures  Fruita de temporada | Macarronada de carn (4,7)  Calamars a la romana (1,3) amb lletuga i blat d’indi  Fruita de temporada | Espirals (1) amb tomatigat  Hamburgueses de pollastre amb xampinyons i verdures  Fruita de temporada |
| Puré de verdures  Pollastre a la planxa amb patata  Fruita de temporada | Truita de patata  Tomàtiga en rodanxes  Fruita de temporada | Amanida de pastanaga ratllada, blat de moro i tomàquet  Mini hamburgueses de vedella amb palets de patata al forn  Fruita de temporada | Sopa de fideus de peix amb trossets de peix  Amanida familiar  Fruita de temporada |
| **Dilluns 2** | **Dimarts 9** | **Dimarts 16** | **Dimarts 30** |
| Amanida de tomàtiga, formatge (7) tendre, olives i aufàbrega  Macarrons (1) de tonyina (4,7)  Fruita de temporada | Amanida de tomàtiga, olives, blat d’indi i olives  Paella mixta (2,4,14)  Iogurt (7) | Puré de pastanagues  Pollastre a la cassola amb ceba, porros, vi aromàtic (12) i ciurons  Fruita de temporada | Mongetes blanques amb bledes, carabassa, sobrassada i arròs  Truita (3) de patates amb tomàtiga i olives  Fruita de temporada |
| Croquetes de peix  Minestra de bròquil, romanesco i pastanaga , trosset de integral  Fruita de temporada | Crema de espinacs i sèsam  Pinxo de vedell  Trosset de pa integral  Fruita de temporada | Amanida variada  Peixet a la planxa amb patata i bròquil al vapor  Fruita 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 verdures  Pilotes 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 olives  Fruita 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 amanida  Fruita 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 minestra  Fruita de temporada | Ciurons cuinats amb verdures  Bacallà amb tomatigat as forn amb lletuga i pastanagues (4)  Fruita de temporada | **VACANCES DE PASQUA**  **fins dia 28** | Crema de verdures i llegums  Bistecs de porc arrebossats (1,3) amb tomàtiga i lletuga  Fruita de temporada |
| Crema de carabassa amb pipes  Verdures saltejades amb tempeh  Fruita de temporada | Truita de patata i ceba  Amanida variada  Fruita de temporada | Amanida de pasta integral amb marrania i tonyina  Fruita 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’indi  Iogurt (7) |
| Pa de pita integral amb tomàtiga, pastanaga ratllada, enciam ... i tonyina  Fruita de temporada | Pizza casolana amb amanida  Fruita de temporada | Amanida variada amb quiche d’espinacs i formatge  Fruita de temporada |