

Semana

14

DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Bróquil, carbassó i carbassa gratinat Broquetes de pollastre amb patates forn	<b>VACANCES DE PASQUA</b>	

15

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>VACANCES DE PASQUA</b>				

16

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Macarrons amb sofrit Truita d'albergínia, ceba i patata amb amanida	Cigrons amb espinacs Panga amb salsa verda i amanida	Amanida completa Paella de carn	Mongetes blanques amb ou dur Pollastre mostaza amb pisto	Crema de verdures Salmó amb saltat de verdures

17

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Vichyssoise Pilotes amb patates forn	Arròs de pollastre Lluç al forn amb amanida	Cigrons amb col Truita francesa amb pernil dolç i tomàquet	Llenties amb verdures Tilapia amb salsa de porros i amanida	Menestra i patata gratinat Pollastre amb pebrots i arròs

18

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
Amanida completa Panadera de peix amb verdures	Crema de espinacs i patata Pollastre amb salsa de cacahuete i mongetes verdes	Mongetes blanques amb taquitos de pernil salat Lluç amb salsa verda i patates al forn	Trinxat de col i patates Gall d'indi al forn amb pebres

- Ratatouille: albergínia, carbassó, tomàtic, pebre verd, pebre vermell, ceba, all, herbes provençals.
  - Pisto manchego: pebre vermell, pebre verd, tomàtic, carbassó, ceba, all.
  - Les amanides sempre trempades amb oli d'oliva verge extra: Amanida simple d'acompanyament: lletuga iceberg, tomàtic, blat d'indi (dies alterns poden contenir, espàrrecs verds, pastanaga ratllada, col lombarda, ceba, pebres).
  - Amanida de llenties/ mongeta blanca / cigrons: Base de llegums i vinagreta (pebre vermell, pebre verd, ceba, tomàtic, oli d'oliva, vinagre).
- Dies alterns contindrà ou, tonyina, olives rellenes i/o blat d'indi.

## PROPOSTES PER SOPAR

			<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
14			Menestra amb ou dur	Salsitxes de pollastre amb patates	Salmó papillote amb verdures
	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
15	Vedella a la planxa amb pisto	Lluç amb salsa de tomàtic	Truita amb espinacs	Mongetes verdes amb tonyina	Pollastre a l'ast amb patata
	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
16	Amanida d'arròs amb gambes	Gall d'indi amb espècies i verdura saltada	Crema de pesols i espinacs amb ou dur i picatostes	Lluç amb pisto	Lasanya casera de verdures
	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
17	Truita de patata i verdures	Amanida templada de lleties	Pollastre a la mostaza amb mongetes verdes	Amanida completa amb formatge i tonyina	Sipia amb pesols
	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	
18	Broquetes de pollastre amb verdures	Ous farcits de tonyina i amanida	Amanida templada de quinoa i formatge	Bacallà amb tomàtiga i patates	

- De postre servim fruita de temporada quatre dies per setmana i un de iogurt (sucre >12,3g)
- Els cereals com el pa i la pasta s'alternaran entre blanc i integral.
- Menú revisat per la nutricionista Marta Seguí. Num de col·legiat IB00135 @martasegui\_nutrybo