

MENÚ ABRIL 2021 – SENSE LLEGUM

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		5	6	7	8	9
1a Setmana	Primer	FESTIU	Menestra de verdures amb patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Crema de carbassó, porro i patata	Arròs amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)
	Segon		Hamburguesa mixta (vedella i porc)	Pit de gall d'indi a la planxa amb ceba confitada	Llenguado a la planxa amb tires de pastanaga al forn	Truita de pernil i formatge
	Guarnició		Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i ceba	Tomàquet i blat de moro
	Postres		Fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada	logurt natural
		12	13	14	15	16
2a Setmana	Primer	Verdura amb pastanaga i patata (sense pèsols ni mongeta verda)	Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet	Patates estofades amb verdures (sense pèsols ni mongeta verda)	Macarrons a la napolitana (tomàquet, all, albahaca i oli)	Crema de carbassa i patata
	Segon	Cuixes de pollastre al forn	Lluç amb salsa verda	Truita de patates	Dauets de gall d'indi amb ceba i pastanaga	Llom de porc a la planxa
	Guarnició	Enciam, cogombre i olives	Enciam, pastanaga i olives	Enciam, blat de moro i olives	Tomàquet i blat de moro	Enciam, cogombre i pastanaga
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de la temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		19	20	21	22	23
3a Setmana	Primer	Crema de verdures variades (porro, patata, coliflor, bròquil i ceba)	Sopa de fideus amb trossos de pastanaga	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrots i brou de verdures)	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, tonyina i pèsols)	Espaguetis a la bolonyesa
	Segon	Truita de ceba i carbassó	Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons	Seitó arrebossat amb hortalisses saltejades (pebrot verd, pebrot vermell i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa	Calamars planxa amb all i julivert
	Guarnició	Tomàquet i ceba	Enciam, cogombre i pastanaga	Enciam i tomàquet	Enciam, blat de moro i olives	Enciam, cogombre i olives
	Postres	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de la temporada	Fruita de temporada
		26	27	28	29	30
4a Setmana	Primer	Patata amb pastanaga i carbassó	Arròs de muntanya amb verdures	Amanida de pasta amb tomàquet, olives i blat de moro	Verdures guisades amb arròs (ceba, pastanaga i col)	Menestra de verdures amb patata (sense pèsols ni mongeta verda)
	Segon	Gal d'indi al forn amb salsa de ceba	Mandonguilles de porc i vedella a la jardineria (sense pèsols)	Truita de xampinyons i ceba	Llenguado al forn amb llimona	Pit de pollastre a la planxa
	Guarnició	Enciam, blat de moro i tomàquet	Enciam, cogombre i olives	Enciam i blat de moro	Tomàquet i olives	Enciam i pastanaga ratllada
	Postres	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada

Aquest menú està elaborat per una nutricionista col·legiada.