

## Peixos

### Lluç



### Bacallà



### Sonso



#### Propietats nutritives del lluç:

El lluç és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca pel seu contingut en vitamines dels grups B (B1, B2, B3, B9 i B12). Aquestes vitamines permeten l'aprofitament dels nutrients energètics.

#### Propietats nutritives del bacallà:

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). La seva carn és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. Es seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

#### Propietats nutritives del sonso:

Els sonsos són un peix blau ric en proteïnes i baixos en hidrats de carboni. Contenen vitamines B3, B9, A i D, potassi i àcids greixos omega-3.

## Fruites i verdures

#### FRUITES

-  Pera
-  Plàtan
-  Poma
-  Taronja

#### VERDURES

-  Bròquil
-  Carbassa
-  Carbassó
-  Carxofa
-  Col
-  Coliflor
-  Pastanaga
-  Porro

Dilluns                                  Dimarts                                  Dimecres                                  Dijous                                  Divendres

| 1  | 2   | 3   | 4   | 5   |
|--|---|---|---|---|
| <p>Macarrons a la napolitana</p> <hr/> <p>Tires de gall dindi al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga</p> | <p>Empedrat de mongetes</p> <hr/> <p>Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives</p> | <p>Verdura de primavera amb patata</p> <hr/> <p>Truita de pernil amb amanida d'enciams i remolatxa</p>            | <p>Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i formatge fresc</p> <hr/> <p>Lasanya bolonyesa de carn</p> | <p>Arròs a la cassola de verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p> |
| 8  | 9   | 10  | 11  | 12  |
| <p>Llenties estofades amb verdures</p> <hr/> <p>Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i olives</p>   | <p>Crema de verdures de primavera</p> <hr/> <p>Tall rodó de vedella amb cus-cus</p>                           | <p>Amanida de pasta amb tonyina</p> <hr/> <p>Pilota al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga</p> | <p>Sopa de peix amb pasta</p> <hr/> <p>Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives</p>        | <p><i>sortida tota l'escola</i></p>   |
| 15   | 16  | 17  | 18  | 19  |
| <p><b>VACANCES SETMANA SANTA</b></p>   |   |   |   |   |
| 22   | 23  | 24  | 25  | 26  |
| <p><i>VACANCES SETMANA SANTA</i></p>   | <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb patates xips</p>          | <p>Arròs tres delícies</p> <hr/> <p>Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i pipes de carbassa</p>    | <p>Guisat de mongetes</p> <hr/> <p>Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</p>                  | <p>Crema de verdures de primavera</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p> |
| 29   | 30  |   |   |   |
| <p>Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p>Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams i olives</p>   | <p>Crema de porro amb crostonets</p> <hr/> <p>Estofat de cigrons amb verdures</p>                             |   |   |   |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

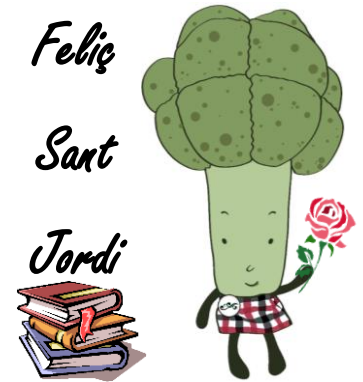
Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

## POSTRES

|                  |        |                  |                  |                  |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | iogurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|

| Dilluns   | Dimarts  | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|---|--|--|---|--|
| 1<br>Macarrons a la napolitana<br><br>Proteïna vegetal al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga | 2<br>Empedrat de mongetes<br><br>Proteïna vegetal al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives | 3<br>Verdura de primavera amb patata<br><br>Truita de ceba caramel·litizada amb amanida d'enciams i remolatxa        | 4<br>Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i formatge fresc<br><br>Lasanya de proteïna vegetal     | 5<br>Arròs a la cassola de verdures<br><br>Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams  |
| 8<br>Llenties estofades amb verdures<br><br>Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives                                      | 9<br>Crema de verdures de primavera<br><br>Proteïna vegetal al forn amb cuscús                             | 10<br>Amanida de pasta (s/tonyina)<br><br>Proteïna vegetal al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga | 11<br>Sopa de verdures amb pasta<br><br>Proteïna vegetal rostida amb amanida d'enciams, ravenets i olives | 12<br><i>sortida tota l'escola</i>   |
| 15  | 16   | 17   | 18  | 19   |
| <b>VACANCES SETMANA SANTA</b>   |  |  |   |  |
| 22<br><i>VACANCES SETMANA SANTA</i>   | 23<br>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet<br><br>Truita de formatge amb patates xips              | 24<br>Arròs tres delícies (s/pernil dolç)<br><br>Proteïna vegetal rostida amb amanida d'enciams i pipes de carbassa  | 25<br>Guisat de mongetes<br><br>Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams i pastanaga              | 26<br>Crema de verdures de primavera<br><br>Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams |
| 29<br>Arròs amb tomàquet<br><br>Croquetes de mill amb amanida d'enciams i olives  | 30<br>Crema de porro amb crostonets<br><br>Estofat de cigrons amb verdures                                 |  |   |  |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

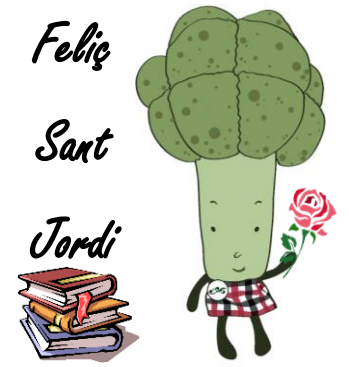
Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

## POSTRES

|                  |        |                  |                  |                  |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | iogurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|

Dilluns                                  Dimarts                                  Dimecres                                  Dijous                                  Divendres

| 1  | 2   | 3   | 4  | 5   |
|--|---|---|--|---|
| <p>Macarrons a la napolitana (s/gluten)</p> <p>Tires de gall dindi al forn amb llimona i mel amb amanida d'enciams i pastanaga</p> | <p>Empedrat de mongetes</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives</p>   | <p>Verdura de primavera amb patata</p> <p>Truita de pernil amb amanida d'enciams i remolatxa</p>                                  | <p>Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i formatge fresc</p> <p>Lasanya bolonyesa de carn (s/gluten)</p> | <p>Arròs a la cassola de verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p> |
| 8  | 9   | 10  | 11   | 12  |
| <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i olives</p>                                    | <p>Crema de verdures de primavera</p> <p>Tall rodó de vedella amb arròs</p>                               | <p>Amanida de pasta amb tonyina (s/gluten)</p> <p>Pilota al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga (s/gluten)</p> | <p>Sopa de peix amb pasta (s/gluten)</p> <p>Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives</p>        | <p><i>sortida tota l'escola</i></p>   |
| 15   | 16  | 17  | 18   | 19  |
| <p><b>VACANCES SETMANA SANTA</b></p>   |   |   |  |   |
| 22   | 23  | 24  | 25   | 26  |
| <p><i>VACANCES SETMANA SANTA</i></p>   | <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet (s/gluten)</p> <p>Truita de formatge amb patates xips</p> | <p>Arròs tres delícies</p> <p>Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i remolatxa</p>                                  | <p>Guisat de mongetes</p> <p>Salsitxes al forn (s/gluten) amb amanida d'enciams i pastanaga</p>                  | <p>Crema de verdures de primavera</p> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p> |
| 29   | 30  |   |  |   |
| <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes de bacallà (s/gluten) amb amanida d'enciams i olives</p>                                    | <p>Crema de porro amb crostonets (s/gluten)</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures</p>                    |   |  |   |




Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



**POSTRES**

|                  |        |                  |                  |                  |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | logurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|--|---|--|---|--|
| 1<br>Macarrons a la napolitana<br>Tires de gall dindi al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga | 2<br>Empedrat de mongetes<br>Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives | 3<br>Verdura de primavera amb patata<br>Truita de pernil amb amanida d'enciams i remolatxa                         | 4<br>Amanida d'enciams, pastanaga saltejada i poma<br>Lasanya bolonyesa de carn (s/lactosa) | 5<br>Arròs a la cassola de verdures<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams  |
| 8<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i olives   | 9<br>Crema de verdures de primavera<br>Tall rodó de vedella amb cus-cus                           | 10<br>Amanida de pasta amb tonyina<br>Pilota al forn (s/lactosa) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga | 11<br>Sopa de peix amb pasta<br>Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives   | 12<br><i>sortida tota l'escola</i>   |
| 15   | 16  | 17   | 18  | 19   |
| <b>VACANCES SETMANA SANTA</b>  |   |  |   |  |
| 22<br><i>VACANCES SETMANA SANTA</i>  | 23<br>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet<br>Truita de tonyina amb patates xips          | 24<br>Arròs tres delícies<br>Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i remolatxa                        | 25<br>Guisat de mongetes<br>Salsitxes (s/lactosa) al forn amb amanida d'enciams i pastanaga | 26<br>Crema de verdures de primavera<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams |
| 29<br>Arròs amb tomàquet<br>Croquetes de bacallà (s/lactosa) amb amanida d'enciams i olives                                      | 30<br>Crema de porro amb crostonets<br>Estofat de cigrons amb verdures                            |  |   |  |

Feliç

Sant

Jordi



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada. Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

## POSTRES

|                  |                  |                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | iogurt s/lactosa | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|

Dilluns                      Dimarts                      Dimecres                      Dijous                      Divendres

|   |  |   |   |                                      |
|---|--|---|---|--------------------------------------|
| 1   | 2  | 3   | 4   | 5                                    |
| Macarrons a la napolitana   | Empedrat de mongetes   | Verdura de primavera amb patata   | Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i formatge fresc | Arròs a la cassola de verdures       |
| Tires de gall dindi al forn amb limona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga | Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives | Peix al forn amb amanida d'enciams i remolatxa                          | Lasanya bolonyesa de carn (s/ou)                              | Peix de mercat amb amanida d'enciams |
| 8   | 9  | 10  | 11  | 12                                   |
| Llenties estofades amb verdures   | Crema de verdures de primavera                                       | Amanida de pasta amb tonyina (s/ou)                                     | Sopa de peix amb pasta  | <i>sortida tota l'escola</i>         |
| Peix al forn amb amanida d'enciams i olives   | Tall rodó de vedella amb cus-cus                                     | Pilota al forn (s/ou) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga | Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives     |                                      |
| 15  | 16   | 17  | 18  | 19                                   |
| <b>VACANCES SETMANA SANTA</b>   |  |   |   |                                      |
| 22  | 23   | 24  | 25  | 26                                   |
| <i>VACANCES SETMANA SANTA</i>   | Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet                         | Arròs tres delícies (s/fruïta)  | Guisat de mongetes  | Crema de verdures de primavera       |
|   | Peix al forn amb patates xips  | Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i pipes de carbassa  | Salsitxes (s/ou) al forn amb amanida d'enciams i pastanaga    | Peix de mercat amb amanida d'enciams |
| 29  | 30   |   |   |                                      |
| Arròs amb tomàquet  | Crema de porro amb crostonets  |   |   |                                      |
| Croquetes de bacallà (s/ou) amb amanida d'enciams i olives                                    | Estofat de cigrons amb verdures                                      |   |   |                                      |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

*Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense sense ou*

**POSTRES**

|                  |        |                  |                  |                  |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|
| Fruïta del temps | logurt | Fruïta del temps | Fruïta del temps | Fruïta del temps |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous   | Divendres  |
|--|---|---|--|--|
| 1<br>Macarrons a la napolitana<br>Tires de gall dindi halal al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga | 2<br>Empedrat de mongetes<br>Pollastre halal al forn i amanida d'enciams i olives         | 3<br>Verdura de primavera amb patata<br>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i remolatxa                  | 4<br>Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i formatge fresc<br>Lasanya bolonyesa de vedella | 5<br>Arròs a la cassola de verdures<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams  |
| 8<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita d'espinaçs amb amanida d'enciams i olives   | 9<br>Crema de verdures de primavera<br>Tall rodó de vedella amb cus-cus                   | 10<br>Amanida de pasta amb tonyina<br>Gall dindi halal al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga          | 11<br>Sopa de peix amb pasta<br>Pollastre halal rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives    | 12<br><i>sortida tota l'escola</i>   |
| 15   | 16  | 17  | 18   | 19   |
| <b>VACANCES SETMANA SANTA</b>  |   |   |  |  |
| 22<br><i>VACANCES SETMANA SANTA</i>  | 23<br>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet<br>Truita de formatge amb patates xips | 24<br>Arròs tres delícies (s/pernil dolç)<br>Cuixeta de gall dindi halal rostit amb amanida d'enciams i pipes de carbassa | 25<br>Guisat de mongetes<br>Pollastre halal al forn amb amanida d'enciams i pastanaga              | 26<br>Crema de verdures de primavera<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams |
| 29<br>Arròs amb tomàquet<br>Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams i olives  | 30<br>Crema de porro amb crostonets<br>Estofat de cigrons amb verdures                    |   |  |  |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

## POSTRES

|                  |        |                  |                  |                  |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | logurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres  |
|--|---|--|---|--|
| 1<br>Macarrons a la napolitana<br>Tires de gall dindi al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga | 2<br>Empedrat de mongetes<br>Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives | 3<br>Verdura de primavera amb patata<br>Truita de pernil amb amanida d'enciams i remolatxa             | 4<br>Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i formatge fresc<br>Lasanya bolonyesa de carn | 5<br>Arròs a la cassola de verdures<br>Pollastre al forn amb amanida d'enciams   |
| 8<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives   | 9<br>Crema de verdures de primavera<br>Tall rodó de vedella amb cus-cus                           | 10<br>Amanida de pasta (s/tonyina)<br>Pilota al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga | 11<br>Sopa de verdures amb pasta<br>Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives   | 12<br><i>sortida tota l'escola</i>   |
| 15<br><b>VACANCES SETMANA SANTA</b>  |   |  |   |  |
| 22<br><i>VACANCES SETMANA SANTA</i>  | 23<br>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet<br>Truita de formatge amb patates xips         | 24<br>Arròs tres delícies<br>Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i pipes de carbassa    | 25<br>Guisat de mongetes<br>Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i pastanaga                 | 26<br>Crema de verdures de primavera<br>Gall dindi al forn amb amanida d'enciams |
| 29<br>Arròs amb tomàquet<br>Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i olives  | 30<br>Crema de porro amb crostonets<br>Estofat de cigrons amb verdures                            |  |   |  |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

## POSTRES

|                  |        |                  |                  |                  |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | logurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|



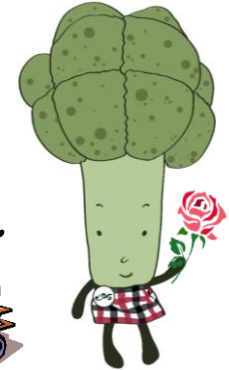
# Abril dieta sense proteïna llet de vaca

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous   | Divendres  |
|---|---|---|--|--|
| 1<br>Macarrons a la napolitana<br>Tires de gall dindi al forn amb limona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga | 2<br>Empedrat de mongetes<br>Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives | 3<br>Verdura de primavera amb patata<br>Truita de pernil amb amanida d'enciams i remolatxa                        | 4<br>Amanida d'enciams, pastanaga saltejada i poma<br>Lasanya bolonyesa de carn (s/làctic) | 5<br>Arròs a la cassola de verdures<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams  |
| 8<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives  | 9<br>Crema de verdures de primavera<br>Tall rodó de vedella amb cus-cus                           | 10<br>Amanida de pasta amb tonyina<br>Pilota al forn (s/làctic) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga | 11<br>Sopa de peix amb pasta<br>Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives  | 12<br><i>sortida tota l'escola</i>   |
| 15  | 16  | 17  | 18   | 19   |
| <b>VACANCES SETMANA SANTA</b>   |   |   |  |  |
| 22<br><i>VACANCES SETMANA SANTA</i>   | 23<br>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet<br>Truita de tonyina amb patates xips          | 24<br>Arròs tres delícies<br>Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i remolatxa                       | 25<br>Guisat de mongetes<br>Salsitxes al forn (s/làctic) amb amanida d'enciams i pastanaga | 26<br>Crema de verdures de primavera<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams |
| 29<br>Arròs amb tomàquet<br>Croquetes de bacallà (s/làctic) amb amanida d'enciams i olives                                      | 30<br>Crema de porro amb crostonets<br>Estofat de cigrons amb verdures                            |   |  |  |

Felicitat

Sant

Jordi



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures. El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

Menú sense proteïna de vaca. Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.

## POSTRES

|                  |                |                  |                  |                  |
|------------------|----------------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | Postre vegetal | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|----------------|------------------|------------------|------------------|

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres  | Dijous   | Divendres  |
|--|---|---|--|--|
| 1<br>Macarrons a la napolitana (s/gluten)<br>Tires de gall dindi al forn amb llimona i mel amb amanida d'enciams i pastanaga | 2<br>Empedrat de mongetes<br>Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives   | 3<br>Verdura de primavera amb patata<br>Truita de pernil amb amanida d'enciams i remolatxa  | 4<br>Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i formatge fresc<br>Lasanya bolonyesa de carn (s/gluten i s/lactosa) | 5<br>Arròs a la cassola de verdures<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams  |
| 8<br>Lentilles estofades amb verdures<br>Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives                                    | 9<br>Crema de verdures de primavera<br>Tall rodó de vedella amb arròs                               | 10<br>Amanida de pasta amb tonyina (s/gluten)<br>Pilota al forn (s/lactosa i s/lactosa) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga | 11<br>Sopa de peix amb pasta (s/gluten)<br>Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives                   | 12<br><i>sortida tota l'escola</i>   |
| <b>VACANCES SETMANA SANTA</b>  |   |   |  |  |
| 22<br><i>VACANCES SETMANA SANTA</i>  | 23<br>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet (s/gluten)<br>Truita de tonyina amb patates xips | 24<br>Arròs tres delícies<br>Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i remolatxa   | 25<br>Guisat de mongetes<br>Salsitxes al forn (s/gluten i s/lactosa) amb amanida d'enciams i pastanaga                 | 26<br>Crema de verdures de primavera<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams |
| 29<br>Arròs amb tomàquet<br>Croquetes de bacallà (s/gluten i s/lactosa) amb amanida d'enciams i olives                       | 30<br>Crema de porro amb crostonets (s/gluten)<br>Estofat de cigrons amb verdures                   |   |  |  |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la garnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les garnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCA.

## POSTRES

|                  |                  |                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | logurt s/lactosa | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|

| Dilluns  | Dimarts  | Dimecres   | Dijous   | Divendres  |
|--|--|--|--|--|
| 1<br>Macarrons a la napolitana (s/gluten)<br>Tires de gall dindi al forn amb llimona i mel amb amanida d'enciams i pastanaga | 2<br>Empedrat de mongetes<br>Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives    | 3<br>Verdura de primavera amb patata<br>Truita de pernil amb amanida d'enciams i remolatxa                                   | 4<br>Amanida d'enciams, pastanaga saltejada, poma i formatge fresc<br>Lasanya bolonyesa de carn (s/gluten) | 5<br>Arròs a la cassola de verdures<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams  |
| 8<br>Llenties estofades amb verdures<br>Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i olives                                     | 9<br>Crema de verdures de primavera<br>Tall rodó de vedella amb arròs                                | 10<br>Amanida de pasta amb tonyina (s/gluten)<br>Pilota al forn (s/gluten) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga | 11<br>Sopa de peix amb pasta (s/gluten)<br>Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives       | 12<br><i>sortida tota l'escola</i>   |
| 15   | 16   | 17   | 18   | 19   |
| <b>VACANCES SETMANA SANTA</b>  |  |  |  |  |
| 22<br><i>VACANCES SETMANA SANTA</i>  | 23<br>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet (s/gluten)<br>Truita de formatge amb patates xips | 24<br>Arròs tres delícies<br>Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i remolatxa                                  | 25<br>Guisat de mongetes<br>Salsitxes al forn (s/gluten) amb amanida d'enciams i pastanaga                 | 26<br>Crema de verdures de primavera<br>Peix de mercat amb amanida d'enciams |
| 29<br>Arròs amb tomàquet<br>Croquetes de bacallà (s/gluten) amb amanida d'enciams i olives                                   | 30<br>Crema de porro amb crostonets (s/gluten)<br>Estofat de cigrons amb verdures                    |  |  |  |



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i un dietista membre del CODINUCAT.

## POSTRES

|                  |        |                  |                  |                  |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | logurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|--------|------------------|------------------|------------------|