



Benvolgudes famílies!

Continuem amb una nova proposta de menú, amb menjars i sopars, per realitzar amb la família.

Hem incorporat aliments que són de temporada aquest mes d'Abril, com per exemple: pèsols, carxofes, espinacs, alvocats...

A més de fer un menú especial per la Diada de Sant Jordi!

Esperem que us sigui d'ajut!

Una abraçada i bon profit!

**Moltes gràcies,
L'Equip de Nutrició i Cuina**





RECOMANACIONS DINARS I SOPARS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS


DIVENDRES

DINAR

SOPAR

DINAR

SOPAR

<p>1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB VEGETALS (9)</p> <p>2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (1, 6, 7, 12, 13)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGUES I SOJA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL</p> <p>2P SALMÓ AMB SALSINA D'ANET I MOSTASSA (2, 4, 7, 10, 14)</p> <p>GU CEBA ESCALIVADA</p> <p>PO BANANA BREAD (1, 3)</p>	<p>CREMA DE PASTANAGA, API I TARONJA (9)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES I PEBROTS (3)</p> <p>GU PA AMB TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>FUSSILIS AMB SALSINA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 7, 9, 10, 11)</p> <p>2P COSTELLA DE PORC AMB SALSINA BARBACOA (1)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, POMA I PIPES (5, 8)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA CAPRESE (7)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES AMB XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (1, 2, 3, 6)</p> <p>PO IOGURT (7)</p>
<p>1P SOPA DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9)</p> <p>2P TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>GU DAUS DE PATATA AL VAPOR</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P NOODLES SALTEJATS AMB VERDURETES (1, 6, 9)</p> <p>2P ROTLLETS DE PERNIL I FORMATGE (7)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I REMOLATXA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE VERDURES (9, 11)</p> <p>2P ALETES DE POLLASTRE ADOBADES (1, 6)</p> <p>GU AMANIDA CANONGES I ALVOCAT</p> <p>PO MACEDÒNIA</p>	<p>ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURETES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons)</p> <p>2P CALAMARS A LA ROMANA (1, 3)</p> <p>GU ALBERGÍNIA A LA ROMANA (fregida amb farina i ou) (1, 3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA BULLIDES</p> <p>2P OUS AMB SAMFAINA (3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>1P VICHYSSEOISE AMB DAUS DE PA (porros i patates) (7)</p> <p>2P POLLASTRE BROASTER (1, 3, 10)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P EMPEDRAT</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6)</p> <p>GU PASTANAGA GLASEJADA AMB MEL</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P CARXOFES AL FORN</p> <p>2P FRICANDÓ DE VEDELLA</p> <p>GU TOMÀQUET AL FORN</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P SENYERA D'ARRÒS (arròs groc i salsa de tomàquet CASOLANA)</p> <p>2P LLUÇ A LA MARINERA (1, 2, 4, 9, 12, 14)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES VERDES I REMOLATXA</p> <p>PO NATILLES</p> 	<p>1P AMANIDA D'ENCIAM, ALVOCAT, POMA, PASTANAGA I LLAVORS (5, 8, 11)</p> <p>2P LASSANYA DE CARN (gratinada amb beixamel) (1, 3, 7)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
<p>1P ARRÒS PILAF</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSINA (tomàquet, pebrot vermell, all) (6, 12)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ESPINACS BULLITS AMB PATATES</p> <p>2P MERO HORNO</p> <p>GU AMANIDA AMB VINAGRETA DE MELMELADA DE MADUIXA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P SOPA D'AU I VERDURES AMB FIDEUS (1, 3, 9)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4)</p> <p>2P GALL DINDI A LES FINES HERBES (1, 9)</p> <p>GU VERDURES AL CALIU</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>2P PIZZA CASOLANA D'ALBERGÍNIA AMB SOJA TEXTURIZADA (salsa de tomàquets i mozzarella) (1, 3, 6, 7, 8, 9, 11)</p> <p>PO MACEDÒNIA</p>

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT000405)

AL·LÈRGENS:



LA TEVA DIETA DIÀRIA

Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

ESMORZARS SALUDABLES

Llet i derivats



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple.

SI HAN MENJAT...

PODEN SOPAR...

Cereals, Fècules o Llegums	Hortalisses crues o Verdures cuinades
verdures	Cereals o Fècules
carn	Peix o Ous
peix	Carn magra o Ous
ous	Peix o Carn
fruita	Làctics o Fruita
làctics	fruita

**** Els plats marcats de color groc en el menú, els podem preparar en família !!!**

RECOMANACIONS DE MENUS / SOPARS

Menú 1 RIGATONE A LA NORMA



Ingredients per a 4 persones:

240 grams de Rigatone
1 ceba fresca
1 albergínia
4 tomàquets en branca
1 gra d'all
100 grams de formatge feta
Olives negres sense os
Abahaca fresca
orenga fresc
Sal, pebre i oli d'oliva extra

Elaboració:

Tallem les cebes tendres, els tomàquets i les albergínies a daus petits.

Sofregim les cebes tendres, juntament amb l'all laminat en oli d'oliva, quan comenci a daurar li afegim l'albergínia i el tomàquet, saltem tots aquests ingredients i li afegim l'alfàbrega, l'orenga i salpebrem.

Bullim la pasta en abundant aigua amb sal, la escorrem i l'afegim a la salsa. Finalment posem les olives i el formatge feta tallat a daus i llest per servir.

Menú 2 CREMA DE PORROS AMB POMA I MENTA



Ingredients per a 4 persones:

4 porros frescos
1/2 ceba
2 patates mitjanes
1 carrer gr camini tipus Golden
15 grs de mantega
25 cls de nata líquida
6 fulles de menta
Sal i pebre

Elaboració:

Tallem els porros i les cebes i les sofregim en una olla amb la mantega, quan comenci a daurar li afegim la poma tallada a daus (sense pelar).

Els donem unes voltes i passats cinc minuts li afegim la patata a trossos. Cobrim l'olla d'aigua, rectificuem de sal, ho deixem bullir durant 20 minuts a foc mitjà.

Afegim dues fulles de menta i triturarem la crema amb ajuda d'un túrmix. La passem pel colador xinès i un cop emplutada la decorem amb la resta de les fulles de menta.

... I EN CAS D'AL·LERGENS I INTOLERANTS

Substituir els productes no tolerants pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.