



Benvolgudes famílies!

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

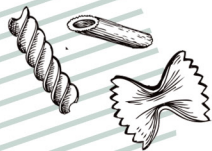
Continuem utilitzant aliments que són de temporada aquest mes d'Abril, com per exemple: pèsols, carxofes, espinacs, alvocats...

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 CREMA DE CARBASSA AMB CEBA CRUIXENT</p> <p>2P BISTEC DE VEDELLA A LA PLANXA</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P FIDEUS A LA CASSOLA (1, 3) LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU AMANIDA DE TEMPORADA</p> <p>PO GALETES CASSOLANES D'AVENA, PLÀTAN I XOCOLATA (3, 7)</p>	<p>1P BRÒQUIL I CARBASSÓ GRATINATS AMB BEIXAMEL (1, 7)</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS (tomàquet, pebrot vermell, all) (6, 12)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CIGRONS SALTEJATS AMB LLAGOSTINS (2,4)</p> <p>2P TRUITA D'ESPINACS (3)</p> <p>GU AMANIDA DE CANONGES, ALVOCAT I PIPES (5, 8)</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB BEICON I L LIMONA</p> <p>GU ALBERGÍNIES AL FORN</p> <p>PO BATUT DE LLET AMB PLÀTAN I POMA (7)</p>
<p>1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (salsa de tomàquet casolana)</p> <p>2P OUS A LA PLANXA (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM OLIVES I COGOMBRE</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P MONGETA TENDRA SALTEJADA</p> <p>2P "NUGGETS" DE POLLASTRE CASOLANS (1, 3, 6)</p> <p>GU DAUS DE PATATES AL VAPOR</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CUSCÚS DE VERDURES I FRUITS SECS AMB SALS DE IOGURT (1, 7, 9)</p> <p>2P CUETES DE RAP AL FORN</p> <p>PO FLAM CASSOLÀ (3)</p>	<p>1P CREMA DE BOLETS I XAMPINYONS</p> <p>2P LLOM A L'ALLET</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P BROU CASOLÀ AMB PISTONS (1, 3, 9)</p> <p>2P SARDINES AL FORN (4)</p> <p>GU AMANIDA AMB VINAGRETA DE MOSTASSA (10)</p> <p>PO BROQUETA DE FRUITA</p>
<p>1P PATATES ESTOFADES AMB CARXOFES</p> <p>2P GALL DINDI A LES FINES HERBES (1, 9)</p> <p>GU AMANIDA CANONGES, TARONJA I ALVOCAT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA, TOMÀQUET I FORMATGE FRESC (7)</p> <p>2P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA</p> <p>2P MACARRONS A LA BOLONYESA (100% VEGETALS) (1, 3, 6, 7, 8, 9, 11)</p> <p>PO MACEDÒNIA</p>	<p>1P ARRÒS A LA CASSOLA AMB VEGETALS (9)</p> <p>2P SALMÓ AL PAPILOT (Porro i pastanaga) (4)</p> <p>GU BASTONETS DE CARBASSÓ EN TEMPURA (1)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETES SEQUES ESTOFADES</p> <p>2P TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGUES I SOJA (6)</p> <p>PO PA DE PESSIC DE YOGURT (1, 3, 7)</p>
<p>1P PAELLA DE VERDURES (arròs integral, ceba, pebrot vermell i verd, porros, pèsols, mongeta verda, carxofa) (9)</p> <p>2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (12)</p> <p>GU PASTANAGA GLASEJADA AMB MEL</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P SOPA D'AU I VERDURES AMB GALETES (1, 3, 9)</p> <p>2P DORADA AL FORN (4)</p> <p>GU PEBROT VERMELL ESCALIVAT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P COL-I-FLOR AMB ALL I PEBRE DOLÇ</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>GU PA AMB TOMÀQUET (1)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA ENCIAM, TOMÀQUET, PERA I ALVOCAT</p> <p>2P BURRITOS DE POLLASTRE (1)</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ</p> <p>2P HAMBURGUESES DE VEDELLA A LA PLANXA (6, 12)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT000409)

ALLÈRGENS:



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 emplatada la decoram 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.