

| Dilluns                                                                                                            | Dimarts                                                                                                                   | Dimecres                                                                                             | Dijous                                                                                                  | Divendres                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><b>FESTIU</b>                                                                                                 | 2<br>Espaguetis a la napolitana<br><hr/> Trita de carbassó amb amanida d'enciams i olives                                 | 3<br>Trinxat de blada i pastanaga<br><hr/> Fricandó amb arròs integral                               | 4<br>Crema de mongetes<br><hr/> Pernilet de pollastre al forn amb ceba i tomàquet                       | 5<br>Crema tèbia de pastanaga<br><hr/> Fideus a la cassola de peix                             |
| 8<br>Macarrons a la napolitana<br><hr/> Trita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i tomàquet             | 9<br>Crema de carbassó i porro<br><hr/> Pilota al forn amb salsa de verdures, amanida d'enciams i llavors                 | 10<br>Arròs amb tomàquet<br><hr/> Estofat de patata i vedella                                        | 11<br>Crema de cigrons<br><hr/> Peix de mercat amb amanida d'enciams i pastanaga                        | 12<br>Sopa de peix amb pasta<br><hr/> Pit de gall dindi al forn amb amanida d'enciams i olives |
| 15<br><b>FESTIU</b>                                                                                                | 16<br>Sopa de verdures amb pasta<br><hr/> Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams amb pipes de carbassa | 17<br>Estofat de lleties amb verdures<br><hr/> Trita de carxofa amb amanida d'enciams i sèsam torrat | 18<br>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet<br><hr/> Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams i nap | 19<br>Mongeta tendra amb patata<br><hr/> Mandonguilles amb salsa                               |
| 22<br>Macarrons amb oli d'oliva verge i Grana Padano<br><hr/> Trita de patates amb amanida d'enciams amb pastanaga | 23<br>Crema de cigrons amb verdures<br><hr/> Salsitxes de pollastre amb amanida d'enciams i cogombre                      | 24<br>Vichyssoise<br><hr/> Hamburguesa de vedella amb patates xips                                   | 25<br>Arròs amb tomàquet<br><hr/> Llibrets amb pernil i formatge amb amanida d'enciams i nap            | 26<br>Crema de verdures<br><hr/> Peix de mercat amb amanida d'enciams i pipes de carbassa      |
| 29<br>Espirals amb tomàquet<br><hr/> Botifarra al forn amb all i julivert, amanida d'enciams i olives              | 30<br>Crema de mongeta<br><hr/> Trita d'espínacs amb amanida d'enciams i pastanaga                                        | 31<br>Sopa de pollastre amb pasta<br><hr/> Patates farcides de carn                                  |                                                                                                         |                                                                                                |



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 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 gaire bé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

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 Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

## POSTRES

|                  |                       |                  |                  |                  |
|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fruita del temps | logurt amb sucre morè | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
|------------------|-----------------------|------------------|------------------|------------------|

# Peixos d'abril

## Bacallà



### 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. El seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

## Seitó



### Propietats nutritives del seitó:

El seitó és un peix blau amb un alt contingut en vitamina B3 que fa que sigui un aliment beneficiós pel sistema circulatori, a més de reduir el colesterol. També conté ferro, potassi, iode, zinc, magnesi, sodi i vitamina A.

## Lluç



### 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 el seu contingut en vitamines del grup B (B1, B2, B3, B9, B12). Aquestes vitamines permeten l'aprofitament dels nutrients energètics.