

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