



MENÚ:

SENSE LACTOSA



ABRIL 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*FESTIU*

01

Crema de xampinyons amb crostons 02

Mongetes tendres amb patates al vapor 03

Arròs amb carbassa i carbassó 04

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat 05

Llacets amb tomàquet i tonyina

Pollastre al forn amb poma  
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Gall Sant Pere al forn amb patates

Truita de carbassó

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures 08

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) 09

Llenties amb verdures 10

Espirals napolitana 11

Mongetes tendres amb patates saltejades 12

Truita de tonyina

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Carn magra a la planxa

Verat a la planxa

Cigrons bullits

Enciam i tomàquet

Patates panaderes al forn

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio 15

Minestra de verdures saltejades 16

Mongetes blanques amb patates 17

Sopa d'au amb galets 18

Pèsols saltejats amb patates 19

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Arròs amb pollastre i bolets

Truita francesa casolana

Bacallà al forn amb samfaina

Filet de gall dindi amb salsa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 22

DINAR SANT JORDI 23

Cigrons bullits 24

Mongetes tendres amb patates al vapor 25

Panini de verdures (sense formatge) 26

Truita francesa casolana

Sopa d'au amb lletres

Lluç al forn amb salsa de llimona

Estofat de gall dindi

Salmó a la planxa

Enciam i olives

Cinta de llom a la planxa amb patates xips

Ceba brasejada

Enciam i tomàquet

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada 29

Mongetes tendres amb patates al vapor 30

Magra de porc amb tomàquet

Maires a l'andalusa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada n° CAT001125

# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

| Si a l'escola he menjat de primer... | Per sopar puc menjar de primer... |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| verdura                              | pasta/arròs                       |
| pasta/arròs                          | verdura                           |
| llegums                              | verdura  pasta/arròs              |

### SEGONS PLATS

| Si a l'escola he menjat de segon... | Per sopar puc menjar de segon... |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ou                                  | carn  peix                       |
| peix                                | ou  carn                         |
| llegums                             | verdura  ou                      |
| carn                                | ou  peix                         |

### POSTRES

|        |       |
|--------|-------|
| fruita | lacti |
|--------|-------|

Entitats col·laboradores:

