

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

1

2

3

4

5

**VACANCES DE PASQUA**

8

9

10

11

12

Sopa de lletres (1,5)  
 Croquetes de peix al forn  
 amb amanida  
 (1,2,3,5,6,7,9)(lletuga, i  
 tomàquet)  
 Fruita

Crema de porro, carbassó  
 i bròquil  
 Escaldums de pollastre  
 (1,5)  
 logurt (3)

Amanida verda d'arròs  
 (carbassó, bròquil i  
 pèsols)  
 Truita francesa amb  
 formatge i brots tendres  
 (3,5)  
 Fruita

Cuinat de lleties  
 Mussola al forn amb salsa  
 de pastanagó i patata (6)  
 Fruita

Tallarins a la napolitana  
 (1,5)  
 Estofat de bou  
 Fruita

15

16

17

18

19

Cuinat de mongetes  
 vermelles  
 Truita de patata, ceba i  
 pastanagó amb amanida  
 (5)  
 logurt (3)

Sopa meravel·la (1,5)  
 Salsitxes fresques de  
 pollastre amb tomàquet  
 trempat (10)  
 Fruita

Crema de verdura i  
 pèsols  
 Peix a la marinera  
 (4,6,10,11)  
 Fruita

Espirals amb pesto de  
 bròquil (1,5,3,9)  
 Bollit bord (mongeta,  
 pastanagó, col i ou) (5)  
 Fruita

Amanida de primavera  
 (brots, tomàquet,  
 pastanagó, pebre, pera)  
 Paella mixta amb  
 verdures (4,6,10,11,13)  
 Fruita

22

23

24

25

26

Espaguetis integrals amb  
 verdures saltejades i salsa  
 de tomàquet (1,5)  
 Halibut a la planxa amb  
 anè i amanida (romana,  
 tomàquet, pastanagó)  
 (4,6,11)  
 Fruita

Cuinat de ciurons (10)  
 Aletes de pollastre amb  
 moniato fregit (10)  
 Fruita

Sopa de pinyons de carn  
 (1,5)  
 Revolt de verdures amb  
 patata al forn amb orenga  
 (5)  
 Fruita

Arròs milanesa (3)  
 Bacallà al forn amb  
 xampinyons i bròquil (6)  
 Fruita

Crema de carbassó amb  
 crostons al forn (1)  
 Cassola de pollastre amb  
 ceba i pastanagó  
 logurt (3)

29

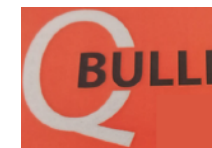
30

Crema de bròquil i porro  
 Quiche de verdures i  
 cuixot dolç (1,3,5)  
 Fruita

Cuinat de mongeta  
 blanca amb verdures  
 Rap amb salsa verda (6)  
 Fruita

**ABRIL**

- L'oli emprat per cuinar és d'oliva o de girasol alt oleic.
- Els iogurts contenen menys de 12g/100g de sucres afegits
- L'única beguda emprada serà aigua
- La fruita i verdura és fresca i de temporada.
- Hi ha alternança amb pa blanc, integral, morè i xeixa.



Num.Col: 0081

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
VACANCES DE PASQUA				
8	9	10	11	12
Amanida d'endívies amb poma, formatge blau, nous, i cherry i tortitas d'arròs logurt	Bacallà a la papillot Fruita	Cama de pop a la planxa amb amanida Fruita	Sémola d'arròs amb ou rebutut Fruita	Couscous amb verdures i tonyina Fruita
15	16	17	18	19
Filet rus amb ensalada Fruita	Truita francesa amb bròquil amb beixamel Fruita	Lasanya de carbassó amb cuixot i formatge Fruita	Pollo a la cervesa amb verdures i patata Fruita	Boqueróns fregits amb verdures saltejades i pa amb oli Fruita
22	23	24	25	26
Truita de verdures i patata Fruita	Rissoto de bolets Fruita	Lluç a la planxa amb salsa verda amb mongetes i xampinyons saltejats Fruita	Crema de mongetes blanques i verdures Fruita Fruita	Rellom de vedella amb arròs i verdura saltejada Fruita
29	30			
Crep casolà amb salmó fumat, lletugues vàries i formatge Fruita	Sopa d'arròs amb verdures i pitera Fruita			

## ABRIL

Amb aquestes combinacions compteu amb un menú variat i equilibrat tant al dinar com al sopar.

Podeu trobar més receptes saludables al meu perfil de instagram @victoria\_nutricionista o a qualsevol pàgina web de receptes.



Num.Col: 0081

Els plats poden contenir els següents al·lèrgens:

1.Gluten, 2.Grans sésam, 3.Lactis, 4.Mol·luscs, 5.Ous, 6.Peix, 7.Soja, 8.Mostassa, 9.Fruits de closca, 10.Sulfits, 11.Crustacis, 12.Cacauets, 13.Api, 14.Tramussos