

Setmana 1

6-12 abril 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Mongeta tendra saltada	Amanida variada amb vinagre balsàmic	Escalivada	Cassoleta de llenties amb verdures	Amanida amb crostonets de pa	Amanida multicolor	Amanida catalana
		B	Amanida cèsar	Tomàquet farcits de cuscús	Amanida mediterrània	Amanida de primavera	Verdura de temporada al vapor	Espàrrecs amb pernil	Ensaladilla amb fruits de mar
	2n plat	A	Rodó de vedella al forn amb guarnició d'arròs	Marmitako de tonyina	Pasta carbonara	Costella a l'estil del xef	Arròs cubana	Raviolis amb salsa de formatges	Gall dindi al forn al toc de la mostassa
		B	Cigrons amb gambes	Pollastre rostit a la jardinera	Peix a la planxa amb porro cruixent	Calamars a la planxa amb julivert i llimona	Peix a la taronja	Peix a la jardinera	Peix amb salsa verda
	Postres	A	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	logurt de fruites	logurt natural	logurt de sabors	Bunyols de vent	logurt de fruites	Flam
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt / infusió	Suc de fruita / Infusió
			Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Formatge blanc i fruits secs	Pa amb formatge / Coca de forner	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa integrals	Pa amb embotit / logurt amb flocs d'avena	Pa amb embotit / Taller: Smoothies	Biscotes amb formatge / logurt amb fruits secs
S O P A R	1r plat	A	Bròquil amb patata	Trinxat de bledes (sense bacó)	"Espaguetis" de carbassó	Cabdells amb tonyina	Amanida amb remolatxa	Crema verda	Amanida de l'hort
		B	Sopa de pasta	Crema de carbassa	Amanida grega	Sopa de peix amb fideus	Pèsols saltats	Amanida amb poma	Sopa de verdures
	2n plat	A	Pit de gall dindi a les fines herbes amb amanida	Bistec a la planxa amb xips deshidratades de poma	Truita de patata i ceba amb mesclum	Tires de vedella amb verdures saltades	Rotllets de peix al vapor amb gambetes	Hamburguesa amb ceba caramelitzada	Peix planxa amb carbassó al forn
		B	Peix al forn amb amanida	Peix a la planxa amb tomàquets gratinat	Llom magre amb pastanagues saltades	Peix a la provençal	Pollastre a la planxa amb verduretes	Entrepà vegetal amb pa de pita	Truita paisana
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	logurt de sabors	Petit suís	Gelatina	logurt bevable	logurt natural	logurt de fruites

Setmana 2

13-19 abril 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Verdures a la planxa	Amanida a l'estil del xef	Cigrons amb verdures	Crema de pastanaga	Amanida 4 estacions	Tomàquets farcits amb formatge	Pasta tricolor amanida (més amanida que pasta)
		B	Amanida hortelana	Arròs caldós amb verdures	Amanida amb fruits secs	Amanida amb pernil i palmitos	Pebrots farcits de verdures	Amanida amb bastonets de pa i hummus	Cabdells amb vinagreta
	2n plat	A	Peix a la planxa amb mil fulls de patata	Carn magra rostida amb carreroles	Pollastre al forn amb llimona i herbes provençals	Rissotto de gambes	Mitjana de porc a la planxa amb patata al caliu	Filet amb patata al caliu	Peix al forn amb juliana de verdures
		B	Canelons	Peix a la donostiarra	Peix al forn amb encenalls de verdures	Vedella al forn amb amb minestrone	Fideus a la cassola	Arròs de peix	Chop suey de pollastre
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mona de Pasqua	Mató i mel	logurt sabors	logurt natural	logurt de sabors	logurt de fruites	Gelat
	BERENAR		logurt / Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	Fruita tallada / Infusió	logurt bevable / Infusió	logurt bevable / Infusió	llet / Infusió
			Pa amb embotit / Fruita tallada	Pa amb formatge / logurt amb musli	Pa amb embotit / pa de pessic casolà	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Taller: Broquetes de fruita / Pa amb oli i cacau en pols	Cereals s/sucre / Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Amanida verda	Trinxat de kale	Sopa de sèmola	Fulles d'enciam amb formatge cremós	Espàrrecs verds a la planxa amb vinagre caramelitzat	Amanida de col lombarda	Sopa minestrone
		B	Crema de porros i poma	Timbal de carbassó, formatge i tomàquet	Amanida amb poma i nous i salsa de iogurt	Verdura tricolor	Amanida amb cogombrets	Crema de verdures	Amanida tropical
	2n plat	A	Peix al forn amb verdures al forn	Gall dindi "empanat" al forn	Xipirons saltats amb ceba ofegada	Peix al forn amb salsa veloute	Pernilets de pollastre brassejats	Pizza	Hamburguesa de peix a la planxa amb porro cruixent
		B	Vedella a la planxa i pebrot escalivat	Peix a la planxa amb brots tendres	Truita de pernil amb pa torrat	Salsitxa a la planxa amb "xerries"	Brandada de bacallà	Llom de peix a la planxa al aroma de cítrics	Truita de xampinyons
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	logurt natural	Gelatina	logurt bevable	Petit suís	logurt natural	logurt de sabors

Setmana 3

20-26 abril 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida amb maduixes	Cors de carxofa saltats amb pernil	Crema de marisc	Amanida completa	Trinxat de col	Empedrat de cigrons	Amanida italiana
		B	Crema taronja	Amanida mixta	Amanida de l'hort	Ous farcits amb mesclum	Amanida amb mix de llavors	Carpaccio de carbassó	Pinya amb pernil
	2n plat	A	Mongetes amb botifarra	Fricandó amb arròs	Peix al forn amb verdures al forn	Peix al forn amb piperrada	Blanqueta de gall dindi amb verduretes	Parrillada de carn	Fideuà
		B	Peix a la vizcaïna	Calamars a la planxa amb verdures	Macarrons amb salsa bolonyesa	Llenties guisades	Peix a la planxa amb crosta de cruixent	Suquet de peix	Rodó de pollastre farcit amb verduretes
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt natural	Panacotta	logurt natural	logurt de fruites	logurt natural	Profiteroles	logurt de sabors
	BERENAR		Suc de fruita/ Infusió	Fruita tallada / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Fruita tallada / Infusió	Batut de fruita/ Infusió	llet / Infusió
			Pa amb formatge / coca de pa	logurt amb flocs d'avena / Pa amb embotit	Compota amb bastonets de pa integrals / Pa amb embotit	Pa amb xocolata / Biscotes integrals amb formatget	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Muesli amb iogurt / Taller: Minientrepanets vegetals	Cereals s/sucres/ Pa amb embotit
S O P A R	1r plat	A	Verdura de temporada al vapor	Sopa de ceba	Espinacs a la catalana	Pourrusalda	Crema de pèsols	Consomé amb mandonguilles	Espàrrecs blancs amb maionesa
		B	Amanida niçoise	Amanida amb cogombre, tomàquet i formatge	Amanida amb advocat i mozzarella	Amanida amb ruca i vinagreta d'olives	Amanida amb fruits de mar	Amanida amb cannonges i blat de moro	Sopa juliana
	2n plat	A	Barretes de lluç al forn	Remenat d'alls tendres	Peix a la planxa amb cebetes	Pollastre marinat amb sèsam i salsa de soja	llom a la sal amb poma	Truita de patata i verdures	Fajita amb tires de vedella i verduretes
		B	Bistec a la planxa amb tomàquet al forn	Peix al vapor amb wok de verdures	Gall dindi planxa amb "chimichurri"	Torrada d'escalivada i sardinetes	Peix al forn amb verdures laminades	Peix a la planxa amb bolets saltats	Filets de peix al forn amb all i julivert
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt de fruites	logurt sabors	logurt natural	Gelatina	logurt bevable	logurt natural

Setmana 4

27 abril -3 maig 2020

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Crema amb verdures de primavera	Amanida mesclum amb remolatxa i pastanaga	Amanida amb hortalisses de primavera	Albegínies caprese	Amanida de lleties	Amanida amb torradetes de guacamole	Rotllet primavera al forn
		B	Amanida amb panses i pipes de carbassa	Verdures saltades	Carbassons farcits d'arròs xinès	Amanida d'espínacs frescos, pera i fruits secs	Sopa de peix	Gaspatxo de maduixes	Amanida marinera
	2n plat	A	Pollastre a la crema amb cuscús	Lassanya de carn	Gall dindi al forn amb samfaina	Patates amb sípia	Vedella estofada amb verdures	Macarrons carbonara	Solomillo de porc a la mostassa
		B	Peix a la planxa amb patates laminades	Peix a la planxa amb escabetx calent	Peix a la taronja	Rodó de porc al forn amb verdures	Salmó a la planxa amb verdura al vapor	Peix a la planxa amb verdures	Bacallà amb muselina
	Postres	A	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Gelatina	logurt bevable	Puding	logurt natural	logurt de sabors	Gelat	logurt de fruites
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Fruita tallada/ Infusió	Batut de fruita / Infusió	llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió
			Pa amb embotit / Biscotes amb formatget	Pa amb embotit / logurt amb fruits secs	Pa amb formatge / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Flocs cereals s/sucre	Pa amb embotit / Compota amb bastonets de pa	Pa amb embotit / Formatge blanc amb nous	Pa amb embotit / Taller: "formes divertides amb fruites"
S O P A R	1r plat	A	Sopa de pasta	Amanida amb formatge fresc	Col.liflor al vapor amb beixamel lleugera	Sopa bullavesa	Favetes saltades amb xampinyons	Verdures a la planxa	Crema amb fonoll i carbassó
		B	Amanida amb mongeta tendra	Verdura mixta al vapor	Amanida amb raves	Amanida amb kiwi	Amanida amb espàrrecs	Sopa de verdures	Amanida amb sardinetes
	2n plat	A	Hamburguesa de vedella amb ceba confitada	Peix al forn amb pebrot tricolor	Peix al grill amb verdures deshidratades al forn	Truita de a la francesa amb pa torrat	Cuixetes de pollastre al toc del romani	Peix a la planxa amb hortalisses fresques	Coca de verdures
		B	Peix al forn amb encenalls de pastanaga i porros	Ous al plat amb verdures	Llonzat adobat amb pastanagues baby	Medallons de peix a la planxa amb vinagreta (ceba, all i julivert)	Peix al forn amb tomàquet i ceba	Croquetes casolanes amb amanida	Daus de gall dindi amb vedures saltades
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	logurt natural	Petit suís	logurt de fruites	logurt natural	logurt de fruites	logurt de sabors

**Què puc començar a menjar aquest ABRIL?? La primavera, l'estació del color, amb fruita delicada que dura poques setmanes**

**ESPÀRRECS VERDS:** Contenen molta fibra i poques calories.

A la planxa, en guarnició, fent una crema o saltejats .

**PÈSOLS:** Són considerats com una verdura, però els **Pèsols** són un llegum. Tant saltejats, com a condiment, bullits... sempre són font de proteïna vegetal.

**FAVES FRESQUES:** són de durada curta al mercat, aproximadament fins finals de maig, també són un llegum i les pots cuinar de moltes maneres, la més popular és **Faves** amb pernil.

**ALLS TENDRES:** Entre finals d'hivern i principi de primavera els **Alls tendres** en el seu millor moment. Rics en fibra i amb propietats cardiosaludables.

**ENCIAMS I RAVES:** Ens comencen arribar els primers enciams i raves per les nostres amanides.

**LES MADUIXES :** una de les fruites amb més vitamina C, apareixen cap a finals d'hivern i ens acompanyaran tota la primavera.



**ELS NESPRES :** podrem gaudir durant poc temps, d'abril a juny, rics en potassi i provitamina A (necessària per la vista i el manteniment de la pell)

**LES PRUNES:** arriben les primeres prunes , tot i que el seu millor moment serà més endavant., grogues, vermelles i clàudies, grans reguladores del trànsit intestinal.



## **IDEES DE PLATS**

**Amanida d'enciams frescos, raves, maduixes, anacards i formatge fresc.**

**Maduixots "sucats" amb xocolata negra desfeta**

**Pèsols ofegats amb ceba i xipirons**

**Faves saltades amb pernil al toc de la menta fresca**

**Espàrrecs a la planxa amb sal maldon i crema balsàmica**

**Truita d'alls tendres**

**Batut de nespres amb iogurt natural**

**Compota de pruna amb nous**