





















ABRIL | ESCOLA VEDRUNA (sense lletnies, pera i mango)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10) PO FRUITA DEL TEMPS 2	CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) sense traces de marisc (9, 12) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 3	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P HAMBURGUESES D'AU A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 4
1P PURÉ DE PATATES GRATINAT (7, T3) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P SALSITXES D'AU A LA PLANXA (12) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 8	1P MONGETES GUISADES AMB HORTALISSES sense traces de marisc (9, 12) 2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) (1, 2, 3, 4, 14) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 9	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P OUS FARCITS DE TONYINA (3, 4, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO BUNYOLS DE QUARESME (1, 3, 7, T6, T8) 10	1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, T3, T6, T10) PO IOGURT (7) 11
				
14	15	16	17	18
	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA A LA FRANCESA (3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 9, T6, T10) LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO GELAT DE MADUIXA (7) 22	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 24	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 25
AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 3, 4, T6, T10) 1P 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU ALBERGÍNIES A LA PLANXA AMB MEL PO FRUITA DEL TEMPS 28	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) 2P CALAMARS A L'ANDALUSA CASOLANS (1, 14, T6, T10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 29	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 30		



-  **Gluten (1)**
-  **Crustacis (2)**
-  **Ous (3)**
-  **Peix (4)**
-  **Cacauet (5)**
-  **Soja (6)**
-  **Llet (7)**
-  **Fruits secs (8)**
-  **Api (9)**
-  **Mostassa (10)**
-  **Sèsam (11)**
-  **Sulfits (12)**
-  **Tramosos (13)**
-  **Mol·luscs (14)**

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

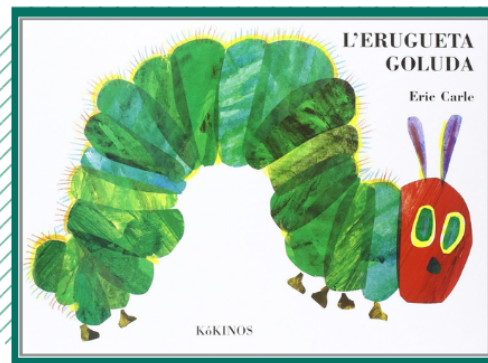
Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



**PER SANT JORDI...
LLIBRES I ROSES!**

L'eruguetta goluda



D'Eric Carle

Tina disfruta comeniedo



De Conchi García

Las verduras exploradoras



De M^a del Mar Justicia



De Tom Hunt

Eating for pleasure people & planet