

MENÚ SENSE CARN

abril 2019

El dinar a l'escola				
DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Espaguetis amb salsa pomodoro Filet de lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	Arròs amb verdures Truita de mongetes seques i amanida d'enciam, pastanaga i pipes de girasol Fruita fresca	Patata i bròcoli Hamburguesa vegetal i amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	Crema de verdures Peix fresc local i amanida d'enciam, col llombarda i sèsam Fruita fresca	Sopa de cabell d'àngel i cigrons Truita de xampinyons Fruita fresca
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espirals tricolor amb salsa de porro Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam i col llombarda Fruita fresca	Menestra de verdures amb patata Ou amb tomàquet i beixamel gratinat Fruita fresca	Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives Llenties estofades amb cuscús i verdures logurt natural	Crema de carbassa Salsitxes vegetals al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	Arròs a la marinera Broquetes de tofu i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita fresca
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
VACANCES DE SETMANA SANTA				
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Festiu	Llenties estofades amb patata Bunyols de bacallà i amanida de tomàquet, pastanaga i blat de moro Fruita fresca	Arròs integral amb tomàquet cru, verat en llauna i olives Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam i sèsam Fruita fresca	Mongeta tendra i patata Tofu amb cuscús Fruita fresca	Fetuccini amb saltejat de verdures Salmó al forn a l' Janet i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Empedrat de cigrons (tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives) Lluç a la romana i amanida d'enciam i pipes Fruita fresca	Coliflor amb patata Daus de tofu al forn i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Festiu	Arròs integral amb tomàquet Truita a la jardineria i amanida d'enciam, col llombarda i germinats logurt natural	Crema de carbassó Estofat de seità amb xampinyons Fruita fresca

Es temps de pèsols, alls tendres, faves i espàrrecs! Els pèsols són llegum o verdura?

Els pèsols són llegum, però els que són frescos s'assemblen més a una verdura. **Ara n'és la temporada, de març a maig!** Podem comprar els pèsols frescos amb la tavella o bé desgranats. Desgranar els pèsols pot fer mandra als adults, però en canvi a les criatures els li encanta!!, així és que us recomanem que aquest mes compreu pèsols frescos amb tavella (que són més econòmics) i que a casa, tota la família, els desgraneu. Els pèsols frescos es poden bullir pocs minuts, o afegir-los a algun guisat els darrers minuts o fer-los saltats. Podem fer amanides, una truita de pèsols, amb patata i un bon raig d'oli d'oliva o amb maionesa, o fer-ne una amanida...

I els tirabecs? Són la tavella dels pèsols, quan encara els pèsols són molt petits; la tavella és molt tendra i ens la podem menjar. Es poden saltar o cuinar uns minuts al vapor o bullir-los màxim uns 5 minuts i de seguida refredar-los, han de quedar *al dente*, una mica cruixents!, perquè l'excés de cocció els endureix.