



# Menú d'Abril — sense gluten

## Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>7</b> Arròs integral amb verdures (carbassa, pastanaga, pèsols) Ou amb salsa de tomàquet i amanida de tomàquet, pastanaga i olives Fruita fresca	<b>8</b> Crema de verdures Cigrons estofats, amb <b>cuscús</b> Fruita fresca	<b>9</b> Bledes saltejades amb daus de pastanaga i ceba Daus de pollastre adobat amb patata al caliu Fruita fresca	<b>10</b> Sopa de <b>cabell d'àngel</b> Peix fresc local i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita fresca	<b>11</b> Patata i mongetes Fricandó de vedella i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Iogurt natural
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>FESTA</b>				
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>FESTA</b>	Menestra de verdures <b>Croquetes de rostit</b> i tomàquet amanit Fruita fresca	Llentíes estofades Remenat d'ou amb patata i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita fresca	Arròs integral amb tomàquet Salmó al forn a l'anet i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca	Sopa de <b>lletres</b> Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Madiuxes amb nata
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>Espirals</b> amb salsa vampir Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i col llombarda Fruita fresca	Crema de carbassa Hamburguesa de porc ecològica amb mongetes seques Fruita fresca	Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita de formatge i amanida d'enciam, tomàquet, germinats i sèsam Fruita fresca	Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives <b>Macarrons</b> a la bolonyesa de llentíes Iogurt natural sense sucre	Mongeta tendra rodona amb salsa de tomàquet Paella d'arròs amb pollastre Fruita fresca
Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701				

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, pera, plàtan, kiwi, maduixots i taronja.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!