



Menú d'Abril — sense carn

Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 Arròs integral amb verdures (carbassa, pastanaga, pèsols) Ou amb salsa de tomàquet i amanida de tomàquet, pastanaga i olives Fruita fresca	8 Crema de verdures Cigrons estofats, amb cuscús d'acompanyament Fruita fresca	9 Bledes saltejades amb daus de pastanaga i ceba Tofu en daus adobat amb patata al caliu Fruita fresca	10 Sopa de cabell d'àngel Peix fresc local i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita fresca	11 Patata i mongetes Remenat d'ous amb bolets i amanida d'enciam, pastanaga i pipes iogurt natural
11	12	13	14	15
FESTA				
18	19	20	21	22
FESTA	Menestra de verdures Falafel amb salsa d'iogurt 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 lletres Peix al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Maduixes amb nata
25	26	27	28	29
Espirals amb salsa vampir Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i col llombarda Fruita fresca	Crema de carbassa Salsitxes de tofu 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 Macarrons a la bolonyesa de llentíes iogurt natural sense sucre	Mongeta tendra rodona amb salsa de tomàquet Paella d'arròs amb cigrons 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!