

Menú d'Abril - Basal

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Minestra de verdures Croquetes de rostit i tomàquet amanit Fruita	3 Llenties estofades Ou dur amb sofregit de tomàquet i ceba, i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita	4 Arròs amb tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	5 Patata i bròcoli Mandonguilles a la jardineria logurt natural
8 Arròs integral amb verdures (carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia, ...) Truita de pernil dolç i amanida verda Fruita	9 Vichyssoise (crema de porro) Empedrat de cigrons amb tonyina, daus de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita	10 Espirals a la napolitana Peix al forn i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural	11 Mongeta i patata Estofat de vedella amb bolets Fruita	12 Sopa de brou amb lletres Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita
15 Espaguetis al pesto Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i col llombarda Fruita	16 Coliflor i patata Botifarra de porc amb mongetes seques Fruita	17 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	18 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Llenties guisades logurt natural	19 Crema de verdures Paella d'arròs amb pollastre Fruita
22 Arròs amb tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	23 Minestra de verdures Daus de gall dindi adobat i amanida verda Fruita	24 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Macarrons a la bolonyesa de Llenties Fruita	25 Vichyssoise amb crostons Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural	26 Espaguetis a la napolitana Falafel de cigrons i amanida d'enciam i olives Fruita
29 Amanida completa Fideuà de verdures Fruita	30 Empedrat de Llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Ou dur amb salsa aurora Fruita			

Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú d'Abril – sense gluten

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Minestra de verdures Croquetes *Sense gluten de rostit i tomàquet amanit Fruita	3 Llenties estofades Ou dur amb sofregit de tomàquet i ceba, i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita	4 Arròs amb tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	5 Patata i bròcoli Mandonguilles a la jardinera logurt natural
8 Arròs integral *Sense gluten amb verdures (carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia, ...) Truita de pernil dolç i amanida verda Fruita	9 Vichyssoise (crema de porro) Empedrat de cigrons amb tonyina, daus de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita	10 Espirals *Sense gluten a la napolitana Peix al forn i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural	11 Mongeta i patata Estofat de vedella ambbolets Fruita	12 Sopa de brouambletres *Sense gluten Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita
15 Espaguetis *Sense gluten al pesto Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i col llombarda Fruita	16 Coliflor i patata Botifarra de porc amb mongetes seques Fruita	17 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	18 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Llenties guisades logurt natural	19 Crema de verdures Paella d'arròs amb pollastre Fruita
22 Arròs amb tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	23 Minestra de verdures Daus de gall dindi adobat i amanida verda Fruita	24 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Macarrons *Sense gluten a la bolonyesa de llenties Fruita	25 Vichyssoise amb crostons Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural	26 Espaguetis *Sense gluten a la napolitana Falafel de cigrons i amanida d'enciam i olives Fruita
29 Amanida completa Fideuà *Sense gluten de verdures Fruita	30 Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Ou dur amb salsa aurora Fruita			

Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362

De beguda: aigua de font

Tots els àpats estaran acompanyats amb pa APTÉ PER A CEL·LIAQUIA. S'utilitzen pastes i farina aptes per a cel·líacs

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú d'Abril – sense ou

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Minestra de verdures Croquetes de rostit i tomàquet amanit Fruita	3 Llentíes estofades Carn magre a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita	4 Arròs amb tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	5 Patata i bròcoli Mandonguilles a la jardinera logurt natural
8 Arròs integral amb verdures (carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia, ...) Carn magre amb amanida verda Fruita	9 Vichyssoise (crema de porro) Empedrat de cigrons amb tonyina, daus de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita	10 Espirals a la napolitana Peix al forn i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural	11 Mongeta i patata Estofat de vedella ambolets Fruita	12 Sopa de brouambletres Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita
15 Espaguetis al pesto Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i col llombarda Fruita	16 Coliflor i patata Botifarra de porc amb mongetes seques Fruita	17 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Peix a la planxa amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita	18 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Llentíes guisades logurt natural	19 Crema de verdures Paella d'arròs amb pollastre Fruita
22 Arròs amb tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	23 Minestra de verdures Daus de gall dindi adobat i amanida verda Fruita	24 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Macarrons a la bolonyesa de llentíes Fruita	25 Vichyssoise amb crostons Carn magre amb amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural	26 Espaguetis a la napolitana Falafel de cigrons i amanida d'enciam i olives Fruita
29 Amanida completa Fideuà de verdures Fruita	30 Empedrat de llentíes amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Carn magre amb tomàquet amanit Fruita			

Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú d'Abril – sense carn

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Minestra de verdures Croquetes vegetals o de peix i tomàquet amanit Fruita	3 Llentíes estofades Ou dur amb sofregit de tomàquet i ceba, i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita	4 Arròs amb tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	5 Patata i bròcoli Truita de patata i ceba logurt natural
8 Arròs integral amb verdures (carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia, ...) Truita de formatge i amanida verda Fruita	9 Vichyssoise (crema de porro) Empedrat de cigrons amb tonyina, daus de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita	10 Espirals a la napolitana Peix al forn i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural	11 Mongeta i patata Truita de carbassó Fruita	12 Sopa vegetal amb lletres Peix al forn Fruita
15 Espaguetis al pesto Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i col llombarda Fruita	16 Coliflor i patata Llentíes amb verdures Fruita	17 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	18 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Llentíes guisades logurt natural	19 Crema de verdures Arròs amb verdures Fruita
22 Arròs amb tomàquet Lluç al forn i amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	23 Minestra de verdures Truita de carbassó amb amanida verda Fruita	24 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, verat en llauna i olives Macarrons a la bolonyesa de llentíes Fruita	25 Vichyssoise amb crostons Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural	26 Espaguetis a la napolitana Falafel de cigrons i amanida d'enciam i olives Fruita
29 Amanida completa Fideuà de verdures Fruita	30 Empedrat de llentíes amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Ou dur amb salsa aurora Fruita			

Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú d'Abril – sense peix

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Minestra de verdures Croquetes de rostit i tomàquet amanit Fruita	3 Llentíes estofades Ou dur amb sofregit de tomàquet i ceba, i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita	4 Arròs amb tomàquet Carn magre amb amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	5 Patata i bròcoli Mandonguilles a la jardinera logurt natural
8 Arròs integral amb verdures (carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia, ...) Truita de pernil dolç i amanida verda Fruita	9 Vichyssoise (crema de porro) Empedrat de cigrons *Sense tonyina , daus de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita	10 Espirals a la napolitana Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural	11 Mongeta i patata Estofat de vedella ambbolets Fruita	12 Sopa de brouambletres Pollastre al forn amb herbes aromàtiques Fruita
15 Espaguetis al pesto Carn magre amb amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i col llombarda Fruita	16 Coliflor i patata Botifarra de porc amb mongetes seques Fruita	17 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	18 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, *Sense verat en llauna i olives Llentíes guisades logurt natural	19 Crema de verdures Paella d'arròs amb pollastre Fruita
22 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	23 Minestra de verdures Daus de gall dindi adobat i amanida verda Fruita	24 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, *Sense verat en llauna i olives Macarrons a la bolonyesa de llentíes Fruita	25 Vichyssoise amb crostons Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural	26 Espaguetis a la napolitana Falafel de cigrons i amanida d'enciam i olives Fruita
29 Amanida completa Fideuà de verdures Fruita	30 Empedrat de llentíes amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Ou dur amb salsa aurora Fruita			

Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

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

La fruita, sempre fresca i de temporada.

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

Menú d'Abril - vegetarià

Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Minestra de verdures Croquetes vegetals i tomàquet amanit Fruita	3 Llenties estofades Ou dur amb sofregit de tomàquet i ceba, i amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita	4 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	5 Patata i bròcoli Mandonguilles a la jardinera logurt natural
8 Arròs integral amb verdures (carbassa, pastanaga, pèsols, albergínia, ...) Truita francesa amb amanida verda Fruita	9 Vichyssoise (crema de porro) Empedrat de cigrons *Sense tonyina , daus de tomàquet i pastanaga ratllada Fruita	10 Espirals a la napolitana Falafel de llegums amb amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives logurt natural	11 Mongeta i patata Hamburguesa vegetal amb bolets Fruita	12 Sopa de brouambletres Truita francesa amb herbes aromàtiques Fruita
15 Espaguetis amb tomàquet Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i col llombarda Fruita	16 Coliflor i patata Falafel de llegums amb amanida Fruita	17 Arròs integral tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita de patata i ceba i amanida d'enciam i tomàquet Fruita	18 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, *Sense verat en llauna i olives Llenties guisades logurt natural	19 Crema de verdures Arròs amb verdures Fruita
22 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i sèsam Fruita	23 Minestra de verdures Falafel de llegums amb amanida verda Fruita	24 Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, *Sense verat en llauna i olives Macarrons a la bolonyesa de llenties Fruita	25 Vichyssoise amb crostons Remenat d'ou i patata i amanida d'enciam, tomàquet i germinats logurt natural	26 Espaguetis a la napolitana Falafel de cigrons i amanida d'enciam i olives Fruita
29 Amanida completa Fideuà de verdures Fruita	30 Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Ou dur amb salsa aurora Fruita			

Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT001362

De beguda: aigua de font



















Pa integral per
acompanyar, cada
dia.

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

La fruita, sempre
fresca i de
temporada.

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

Propostes de sopar per complementar el dinar

Si has dinat...	Pots sopar...
 Hortalisses	 Hortalisses
 Llegum	 Llegum, peix, ou o carn
 Peix	 Llegum, ou o carn
 Ou	 Llegum, peix o carn
 Carn	 Llegum, peix o ou
 Patata o moniato	 Pasta, arròs, pa o altres cereals
 Pasta, arròs, pa o altres cereals	 Patata o moniato
 Fruita fresca	 Fruita fresca
 Altres	 Fruita fresca

