

Setmana 1

1-7 abril 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida de fesols	Amanida primavera	Llenties a l'andalusa	Verdures a la planxa amb salsa romesco	Pasta napolitana	Entremesos	Amanida mixta
		B	Crema de carbassó	Tallarines al pesto	Amanida amb fruits secs	Amanida amb taronja	Amanida amb torradetes d'humus	Tomàquet, tonyina i ceba tendra	Pinya amb pernil
	2n plat	A	Vedella estofada amb bolets	Gall dindi al forn amb poma	Peix a la papillota amb verduretes	Arròs mar i muntanya	Pollastre amb salsa d'ametlles	Canelons	Pastís d'arròs i carn
		B	Bacallà gratinat amb all i oli	Sèpia a la planxa amb pastanaga i pèsols	Escalopines de pollastre amb albergínia	Galtes al forn	Peix a la planxa amb patata al forn	Jarreta amb minestrone	Suquet de peix
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	Cheese cake	Flam	logurt natural	Mousse	Gelat	Puding
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	Llet / Infusió	Batut de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Llet / Infusió
			Pa amb formatge / Galetes	Pa amb embotit / Melindros	Pa amb embotit / Magdalenes	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Pa amb embotit / Coca de sucre	Bastonets de pa amb formatge / Creps	Pa amb embotit / cereals
S O P A R	1r plat	A	Sopa de fideus	Mongeta verda amb patata	Crema de porros	Amanida amb quinoa	Carbassó farcit amb verdures	Amanida de l'hort	Minestra saltada
		B	Amanida d'espínacs i formatge	Amanida caprese	Envídes amb tonyina, olives i tonyina	Sopa de sèmola	Amanida amb advocat	Sopa de verdures	Espàrrecs a la vinagreta
	2n plat	A	Pollastre planxa amb ratatouille	Remenat d'espàrrecs i pernil salat	llom amb patates panadera	Peix al forn sobre un "llit" de verdures	Gall dindi a la planxa amb pastanagues baby	Pizza	Ous al plat
		B	Barretes de peix al forn amb tomàquet	Brotxeta de vedella amb pebrot escalivat	Bikini	Truita de julivert amb pa torrat	Salmó al forn amb poma	Aletes de pollastre amb patates	Salsitxa amb patates
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Gelatina	logurt de sabors	logurt natural	Mouse	logurt bevable	Petit suís	logurt de sabors

Setmana 2

8-14 abril 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Cigrons amb cloïsses	Amanida amb ou dur	Escalivada	lleties vegetarianees	Pasta amb salsa de tomàquet i olives negres	Amanida amb crostonets de pa i parmesà	Raviolis de bolets
		B	Amanida d'arròs	Tomàquet farcits de cuscús	Amanida mediterrania	Arròs a la milanesa	Verdura de temporada al vapor	Espàrrecs amb pernil	Ensaladilla amb fruits de mar
	2n plat	A	Rodó de vedella amb salsa de verdures	Marmitako de tonyina	Pasta carbonara	Costella al forn amb amanida	Gall dindi a la mostassa	Arròs cubana	Ossobuco amb verduretets
		B	Peix a la planxa tomàquet gratinat	Pollastre a la jardinera	Peix al forn amb salsa verda	Calamars a la planxa amb julivert i llimona	Peix a la taronja amb amanida	Fricandó amb xampinyons	Pollastre al chilindrón
	Postres	A	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de sabors	Arròs amb llet	Natilles	logurt natural	Bunyols de vent	Gelat	Flam
	BERENAR		Batut fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió
			Pa amb embotit / Galetes	Pa amb formatge / Pa de pessic de llimona	Pa amb embotit / Biscotes amb melmelada	Pa amb embotit / magdalenes	Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Coca de pa / Bastonets de pa i formatget	Galetes / Pa de llet
S O P A R	1r plat	A	Bròquil amb patata	Bledes a la crema	"Espaguetis" de carbassó	Cabdells amb tonyina	Amanida amb remolatxa	Crema verda	Amanida de l'hort
		B	Sopa de pasta	Crema de carbassa	Tomàquet i formatge fresc	Sopa de peix amb fideus	Pèsols saltats	Amanida amb poma	Sopa de verdures
	2n plat	A	Gall dindi a les fines herbes amb amanida	Bistec a la planxa amb xips de poma	Truita de patata i ceba	Tires de vedella amb verdures saltades	Volouvans de gambes	Hamburguesa amb ceba caramelitzada	Quiche
		B	llibrets amb amanida	Peix a la papillota	Secret amb patates	Peix a la provençal	Brotxeta de pollastre amb verduretets	Entrepà vegetal amb pa de pita	Croquetes amb "xerries saltat"
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mousse	logurt de fruites	Petit suís	Gelatina	logurt bevable	logurt natural	logurt de sabors

Setmana 3

15-21 abril 2019

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Graten dauphanois	Amanida a l'estil del xef	Cigrons amb carbassa	Rissotto de gambes	Amanida 4 estacions	Tomàquet amb formatge de cabra	Musclos a la piperrada
		B	Tabulé de quinoa	crema de poma i porros	Amanida amb formatge i nous	Pebrots farcits de tonyina	Carbassó a la planxa amb encenall de parmesà	Ous farcits amb brots tendres	Amanida amb vinagreta de mel
	2n plat	A	Peix a la planxa amb verdures a la planxa	Mandonguilles a la jardinera	Mitjana de porc amb patates	Pollastre al forn amb llimona i herbes aromàtiques	Botifarra mongetes	Filet amb patata al caliu	Mussaka
		B	Carn magra rostida amb carreroles	Macarrons amb fruits de mar	Peix al forn amb encenalls de verdures	Vedella al forn amb amb minestrone	Fideus a la cassola	Arròs de muntanya	Chop suey de pollastre
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	logurt de fruites	Flam	Mousse	f.fresc i mermelada	logurt natural	Crema catalana	Gelat
	BERENAR		Suc fruita / Infusió	logurt bevable / Infusió	Llet / Infusió	logurt bevable / Infusió	Batut fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	llet / infusió
			Pa amb embotit / Pa amb xocolata	Pa amb formatge / Galetes	Pa amb embotit / Melindros	Pa amb embotit / Pa de pessic	Pa amb embotit / magdalenes	Biscotes amb formatge / Coca de pa	Pa amb embotit / cereals
S O P A R	1r plat	A	Amanida amb cranc i pinya	Trinxat de kale	Sopa de verdures	Fulles d'enciam amb formatge cremós i cranc	Rotllets primavera	Amanida amb palmitos i col lombarda	Sopa de sèmola
		B	Arròs caldós amb verdures	Timbal de carbassó, formatge i tomàquet	Amanida amb cannonges i blat de moro	Verdura tricolor	Crema ataronjada	Espàrrecs verds a la planxa amb vinagre caramelitzat	Amanida tropical
	2n plat	A	Peix a la romana amb tomàquet al forn	Pit de pollastre "empanat" al forn	Creps	Peix al forn amb salsa veloute	Pollastre agredolç	Pizza Calzone	Brandada
		B	Vedella a la planxa i pebrot escalivat	Peix a la marinera	Truita de pernil amb pa torrat	Hamburguesa /brotxeta de gall dindi i tomaquet	Xipirons saltats amb ceba ofegada	Pernilets de pollastre brassejats	Remenat de xampinyons
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mató i mel	Gelatina	logurt natural	logurt bevable	Petit suís	Petit suís	logurt de sabors

Setmana 4

22-28 abril 19

			DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
D I N A R	1r plat	A	Amanida catalana	Arròs amb tomàquet	Crema de marisc	Amanida amb maduixes i pipes	Trinxat de col	Empedrat	Amanida cèsar
		B	Puding de gambes	Amanida de cigrons	Amanida mixta	Llenties amb quinoa	Amanida de pasta tricolor	Paella verdures	Tomàquets amb "bonito"
	2n plat	A	Tortellini a la crema	Rodó de pollastre farcit amb verduretes	Estofat de porc amb verdures i cuscús	Peix a la papillota	Blanqueta de gall dindi	Parrillada de carn	Parmentier
		B	Fricandó amb minestrone	Peix a la vasca	Macarrons amb salsa bolonyesa	Escalopa gratinada	Peix a la planxa amb salsa de bolets	Peix amb tomàquet	Fideuà
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Macedònia	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Mona de pasqua	logurt de fruites	logurt de sabors	Panacotta	Natilles	Gelat	Profiteroles
	BERENAR		suc de fruita / Infusió	llet / infusió	logurt bevable / Infusió	Batut de fruita / Infusió	Suc de fruita / Infusió	Llet / Infusió	Suc de fruita / Infusió
			Pa amb embotit / Galetes	Pa amb xocolata / Pa amb embotit	Biscotes amb melmelada / Pa amb embotit	Magdalenes / pa amb formatge	Pa amb embotit / Coca de pa	Pa de pessic / Bastonets de pa i formatgets	Creps / Biscotes amb codonyat
S O P A R	1r plat	A	Crema de verdures	Verdures a la planxa	Espinacs a la catalana	Pourrusalda	Crema de pèsols	Consomé amb mandonguilles	Espàrrecs blancs amb maionesa
		B	Amanida niçoise	Amanida de mongeta tendra, tomàquet i perni salat	Amanida amb advocat i mozzarella	Amanida amb cannonges	Amanida amb poma i nous i salsa de iogurt	Amanida de l'hort	Sopa
	2n plat	A	Entrepà calent formatge, pernil, pebrot escalí, j. l ceba	Escalopa de vedella al forn	Peix al forn amb cebetes	llom a la sal amb xampinyons	Brotxeta de porc amb patates rodones	Truita paisana	Fajitas mexicanes
		B	Frankfurt amb xips	Bacallà a la portuguesa	Truita a la francesa amb pa amb tomàquet	Pollastre a la planxa amb chimichurri	Peix al forn amb tomàquet i mozzarella	Coca d'escalivada	Calamars romana
	Postres	A	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
		B	Petit suís	logurt natural	Mousse	logurt de sabors	Gelatina	logurt de fruites	logurt natural

ARRIBA LA PRIMAVERA, QUÈ MENGEM?

Encara que avui dia, podem disposar durant tot l'any de gran varietat d'aliments, cada estació ens ofereix aquells que realment necessitem. Per tan, aposta pel producte fresc, de temporada i de proximitat.

Les fruites de primavera:

- Arribada de les primeres **MADUIXES**, riques en vitamina C i antioxidants.
- Els **NESPRES**, d'abril a juny i els **ALBRERCOS I NECTARINES** cap a l maig, molt riques en potassi diürètiques. El seu color ataronjat ens indica la presència de pro-vitamina A, molt interessat per la salut ocular i de la pell.
- Entre maig i juny, les **CIRERES**, riques en antocians un antioxidant que ens ajudar a retardar l'envelliment de les cèl·lules.
- Els **NABIUS**, que entre d'altres propietats, ens ajudar a prevenir infeccions urinàries.

Les verdures de primavera:

Al principi d'aquesta estació, encara podem aprofitar d'algunes verdures típiques d'hivern com els **bròquils, col, remolatxes, coliflors, carxofes, bledes, espinacs i porros.**

- Arriben els **PÈSOLS I FAVES**, llegums molt frescos i rics en fibra.
- Comença la temporada dels **CALÇOTS**, molt rics en fibra.
- Els primers **ESPÀRRECS SILVESTRES**, amb efecte diürètic, probiòtic i estimulats del fetge.
- Tot i que tenim **CEBES I PASTANAGUES** tot l'any, ara n'és la temporada.
- S'acaben les escaroles, endívies, fonolls i fulles d'api, per donar pas als **NOUS ENCIAMS I RAVES.**
- A finals de primavera arriben les solanàcies: **ALBERGÍNIES, TOMÀQUET, PEBROT, CARBASSONS I PATATES**

MENÚ DE PRIMAVERA:

Amanida amb brots tendres, pastanaga, raves i favetes.

Remenat d'espàrrecs

Yogurt o Kèfir amb fruits vermells (nabius, maduixes...)