



## MENÚ ABRIL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
Bròquil i patata Salsitxes de porc amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	Fideus a la cassola (sense carn) Truita a la francesa amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de lleties (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Hamburguesa de vedella amb amanida logurt natural	Patata i pèsols Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet, blat de moro i ceba Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb carbassó, ceba i xampinyons Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Crema de carbassa amb crostons de pa Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga) Gall dindi estofat amb xampinyons i ceba Fruita de temporada	Cigrons amb patata i verdures (carbassó, ceba, pastanaga i pebrot) Saltixes de porc amb amanida logurt natural	Macarrons a la napolitana Lluç al forn amb amanida d'enciam, ceba i blat de moro Fruita de temporada	Minestra de verdures Pollastre a l'orly amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada
14	15	16	17	18
<b>SETMANA SANTA</b>				
21	22	23	24	25
<b>DILLUNS DE PASQUA</b>	Crema de pèsols Bacallà arrebossat amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot) logurt natural	Cigrons amb espinacs Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Amanida de pasta (espirals de colors, ceba, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga Fruita de temporada	Amanida d'arròs (arròs, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba Fruita de temporada
28	29	30	1	2
Minestra de verdures Croquetes de peix amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de mongetes seques (mongetes seques, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Mandonguilles a la jardineria amb pèsols i pastanaga logurt natural	Espaguetis a la carbonara Truita a la francesa amb amanida d'enciam, ceba i olives Fruita de temporada	FESTIU	FESTA LLIURE ELECCIÓ

### Recorda

- El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.
- D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.
- El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.
- És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.
- Els dijous el pa és integral.
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.
- El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.
- Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

GUMEN  
ESCOLES