

Dilluns

29

Macarrons amb tomàquet i carn picada i formatge ratllat
Llom de bacallà al forn amb enciam, remolatxa i olives negres
Fruita del temps

[Per sopar et suggerim...](#)

Amanida d'enciam amb blat de moro i formatge de cabra
Llom de porc amb suc
Fruita del temps

7

Arròs amb sofregit de tomàquet
Truita de pernil dolç amb enciam, remolatxa i blat de moro
Fruita del temps

[Per sopar et suggerim...](#)

Amanida d'enciam variat amb tomàquet verd, cranc i blat de moro
Orada al forn amb moniato fregit logurt natural

14

Espirals a la carbonara
Filet de bacallà al forn amb ceba i patates
Fruita del temps

[Per sopar et suggerim...](#)

Bròquil amb patata
Truita del formatge
Amanida variada
Ametlles i avellanes

21

Vacances de Setmana Santa

28

Vacances de Setmana Santa

Dimarts

1

Mongetes seques ecològiques estofades amb pastanagues
Salsitxes de porc al forn amb ceba
Fruita del temps

[Per sopar et suggerim...](#)

Sopa marinera amb lluç i gambes
Filet de bou a la planxa
Amanida variada
logurt natural

8

Sopa de brou amb estrelletes
Mandonguilles de vedella amb xampinyons
Fruita del temps

[Per sopar et suggerim...](#)

Espinacs a la catalana
Truita de tonyina
Amanida variada
Suc de taronja natural

15

Pèsols estofats amb patates
Escalopí de porc amb enciam, tomàquet verd i olives negres
logurt

[Per sopar et suggerim...](#)

Amanida d'enciam variat amb blat de moro, nous i tomàquet verd
Macarrons amb ceba, gambetes i alfàbrega
Fruita del temps

22

Vacances de Setmana Santa

29

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Croquetes de pollastre amb enciam, soia i pastanaga
logurt

[Per sopar et suggerim...](#)

Amanida d'enciam variat amb blat de moro, nous i tomàquet verd
Truita d'espinacs amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

Dimecres

2

Crema de carbassa
Lluç arrebossat enciam, tomàquet i olives
Natilles

[Per sopar et suggerim...](#)

Amanida d'enciam variat amb tomàquet, cogombre i pipes
Espaguetis de blat amb llagonstins i xampinyons
Suc de poma natural

9

Purè de porro, ceba i pastanaga amb rostes de pa
Estofat de gall dindi amb pèsols
Fruita ecològica

[Per sopar et suggerim...](#)

Sopa vegetal amb fideus
Xai a la planxa amb patates roses
Amanida variada
Fruita del temps

16

Sopa d'au amb fideus
Ous farcits, enciam, api i col llombarda

[Per sopar et suggerim...](#)

Macedònia de fruita
Purè de porro, ceba i carbassó
Conill al forn amb herbes aromàtiques
Suc de pera natural

23

Vacances de Setmana Santa

30

Llenties estofades amb arròs
Filet de lluç amb enciam, remolatxa i blat de moro
Fruita del temps

[Per sopar et suggerim...](#)

Amanida d'enciam amb tomàquet, api i pipes
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba i formatge
Fruita del temps

Dijous

3

Arròs ecològic a la cassola (costella i pollastre)
Hamburguesa de vedella amb xampinyons

[Per sopar et suggerim...](#)

Bol de kiwi i pera
Crema de verdures
Canelons d'espinacs i pinyons gratinats
Fruita del temps

10

Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat
Filet de carn magra de porc amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

[Per sopar et suggerim...](#)

Tassa de caldo
Arròs amb bolets i formatge
Nous i pinyons

17

Paella mixta amb arròs ecològic (costella de porc i sípia)
Salsitxes de pollastre amb enciam, api i pastanaga
Fruita del temps

[Per sopar et suggerim...](#)

Cigrons saltats amb xampinyons
Bastonets de pollastre arrebossats
Amanida variada
logurt

24

Vacances de Setmana Santa

31

Bròquil amb patata
Truita de tonyina amb enciam, remolatxa i olives
Fruita del temps

[Per sopar et suggerim...](#)

Crema de cigrons amb comí
Llom de bacallà fresc a la planxa
Amanida variada
Maduixes amb sucre

Divendres

4

Sopa d'au amb maravella
Salmó al forn amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita ecològica

[Per sopar et suggerim...](#)

Mongeta tendra amb patata
Calamars romana
Amanida variada
Ametlles i avellanes

11

Cigrons ecològics estofats amb carbassa
Filet de lluç arrebossat amb enciam, olives verdes i tomàquet
logurt

[Per sopar et suggerim...](#)

Crema de pastanaga i mongeta tendra
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit amb orenga
Macedònia de fruita

18

Mongeta tendra amb patata
Tonyina amb samfaina (albergínia, carbassó, pebrot, ceba, tomàquet)
Fruita ecològica

[Per sopar et suggerim...](#)

Amanida d'enciam variat amb tomàquet, cogombre i pipes
Pizza de tonyina, olives negres i mozzarella
Fruita del temps

25

Vacances de Setmana Santa

1

Minestra de verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons
Fruita ecològica

[Per sopar et suggerim...](#)

Consumé
Llobarro al forn amb patates i cloïsses
Amanida variada
logurt

Sonia Manzanedo
Dietista- Nutricionista
Col. núm. CAT000850



Dilluns

4

Sopa de peix amb fideus
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita ecològica
[Per sopar et suggerim...](#)
Puré de patata, pastanaga i ceba
Costelles de xai a la planxa amb amanida variada
Suc de pera natural
Fruita del temps

11

Espaguetis amb salsa de tomàquet i tonyina gratinats amb formatge
Croquetes de pernil amb enciam, tomàquet vermell i olives verdes
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Crema d'espàrrecs
Salsitxes de porc al forn amb salsa d'all
Amanida variada
Suc de taronja natural

18

Macarrons amb salsa de tomàquet amb carn picada
Truita de patates amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Amanida d'enciam, blat de moro, tomàquet i avellanes
Conill al forn amb herbes aromàtiques
logurt Natural

25

Mongeta tendra amb patata
Filet de tonyina al forn amb enciam, cogombre i pastanaga
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Amanida d'enciam, pastanaga, formatge fresc i nous
Pollastre al forn amb ceba
Ametlles i avellanes

Dimarts

5

Mongetes seques ecològiques estofades amb pastanaga
Contraeixu pollastre a la planxa amb patates xips
Flam
[Per sopar et suggerim...](#)
Brou vegetal amb lletres
Hamburguesa mixta a la planxa amb ceba i formatge
Amanida variada
Fruita del temps

12

Llenties ecològiques estofades amb xoriço
Pernilet de pollastre amb enciam, cogombre i pastanaga
Fruita ecològica
[Per sopar et suggerim...](#)
Bledes saltades
Orada al forn
Amanida variada
Fruita del temps

19

Sopa de brou amb lletres
Estofat de vedella amb xampinyons
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Col amb patata
Filet de llenguado amb llimona
Amanida variada
Mel i mató

26

Pèsols estofats amb patates
Magra de porc a la pinya
logurt
[Per sopar et suggerim...](#)
Coliflor gratinada
Sardines al forn amb salsa verda i amanida
Suc de pinya natural

Dimecres

6

Crema de carbassa, pastanaga i patata
Filet de bacallà al forn amb enciam, blat de moro i soia
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Amanida d'enciam amb tomàquet, api i blat de moro
Filet de lluç amb salsa verda
Nous i pinyons

13

Arròs a la cassola amb costella
Llom de salmó amb enciam, blat de moro i remolatxa
logurt
[Per sopar et suggerim...](#)
Tassa de caldo
Truita de verdures amb pa amb tomàquet
Crema de vainilla

20

Cigrons ecològics estofats amb carbassa
Filet de bacallà al forn amb enciam, pastanaga i soia
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Amanida d'enciam variat amb tomàquet verd i blat de moro
Ous ferrats amb pa amb tomàquet
Fruita del temps

27

Sopa d'au amb meravella
Filet de lluç arrebossat amb enciam, olives verdes i tomàquet vermell
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Crema de ceba, patata i carbassó
Truita de xampinyons amb torradetes
logurt

Dijous

7

Tallarines amb xampinyons i formatge rallat
Carn magra a la planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet verd
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Amanida d'enciam amb pinya, formatge fresc i nous
Salmó al forn amb patates
logurt natural

14

Sopa de pollastre amb pistons
Salsitxes de porc al forn amb ceba
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Amanida d'enciam amb raves, pastanaga i pipes
Rodanxa de lluç a la planxa amb patates rosses
Ametlles i avellanes

21

Crema de carbassó, porro i patata
Escalopí de porc amb enciam, blat de moro i olives verdes
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Verdures a la graella
Filet de lluç al forn
Amanida variada
Nous i pinyons

28

Llaços amb ceba i cansalada gratinats amb formatge rallat
Hamburguesa de vedella amb enciam, blat de moro i tomàquet
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Amanida d'enciam amb tomàquet, pipes i raves
Llibrets de llom amb pernil cuit i formatge
logurt natural

Divendres

8

Arròs ecològic amb tomàquet i ou dur
Calamars a la romana amb enciam, remolatxa i olives verdes
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Tassa de caldo
Pizza de pernil cuit i xampinyons amb amanida variada
Fruita del temps

15

Espinacs amb patates
Mandonguilles de vedella al forn amb salsa de tomàquet
Fruita del temps
[Per sopar et suggerim...](#)
Amanida d'enciam amb blat de moro, nous i formatge de cabra
Lasanya de marisc
Fruita del temps

22

Arròs de Sant Jordi
Pit de pollastre amb salsa de drac
Pastís de Sant Jordi
[Per sopar et suggerim...](#)
Sopa de peix amb fideus
Plat combinat (pollastre, tomàquet amanit i croquetes)
Macedònia de fruita

29

Arròs 3 delícies
Contraeixu de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet i olives
Fruita ecològica
[Per sopar et suggerim...](#)
Amanida d'enciam variat amb tomàquet, cogombre i pipes
Pizza de tonyina, olives negres i mozzarella
Fruita del temps