

Dilluns

31

Març

Dimarts

1

Amanida de tomàquet i formatge fresc amb vinagreta de mel

Llenties estofades amb verdures

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
855,96 kcal	37,16 g	87,82 g	39,56 g
%	17	41	42

Dimecres

2

Arròs tres delícies (truita, pernil de York i pèsols)

Lluç en papillota amb carbassó, ceba i pastanaga

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
745,66 kcal	38,91 g	84,64 g	27,94 g
%	21	45	34

Dijous

3

Bledes amb patates al vapor i oli d'oliva

Pit de pollastre arrebossat amb crispetes amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
587,79 kcal	33,82 g	59,97 g	23,07 g
%	23	41	36

Divendres

4

Sopa de galets ecològics

Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides i tomàquet amanit

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
718,88 kcal	37,24 g	59,73 g	35,96 g
%	21	33	45

7

Arròs caldós de peix

Calamars amb ceba i carbassó amb salsa

logurt natural "La Fageda"

E	P	Hd	L
888,86 kcal	43,95 g	108,56 g	30,98 g
%	20	49	31

8

Mongeta tendra amb patates al vapor i oli d'oliva

Fricandó de vedella amb xampinyons

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
652,11 kcal	32,40 g	69,04 g	26,72 g
%	20	42	37

9

Espaguetis amb salsa de tomàquet

Aletes de pollastre al forn amb herbes aromàtiques amb amanida d'enciam i brots de soja

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
787,52 kcal	43,15 g	88,93 g	28,80 g
%	22	45	33

10

Brou d'au amb pasta ecològica

Truita de patata i ceba amb pa amb tomàquet i amanida d'enciam i olives

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
732,28 kcal	27,29 g	74,49 g	36,14 g
%	15	41	44

11

Cigrans amb espinacs

Bunyols casolans de bacallà amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
615,82 kcal	46,04 g	89,35 g	28,66 g
%	30	58	42

21

Vacances del 12/04 al 21/04

22

Rissotto de carbassó i porro amb arròs ecològic

Croquetes de bacallà amb amanida de pastanaga, olives i blat de moro

Préssec en almívar

E	P	Hd	L
937,45 kcal	25,24 g	91,38 g	52,33 g
%	11	39	50

23

Sopa de rap amb fideus

Estofat de gall dindi a la jardineria (patata, pastanaga i pèsol)

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
607,94 kcal	35,86 g	67,48 g	21,62 g
%	24	44	32

24

Llenties guisades amb verdures

Truita amb formatge i amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
936,11 kcal	41,29 g	77,31 g	40,19 g
%	20	37	43

25

Crema de carbassa amb rostes de pa

Lluç a la mussolina d'all suau amb amanida d'enciam i col llombarda

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
712,84 kcal	29,56 g	68,01 g	35,84 g
%	17	38	45

28 Amanida de pasta ecològica amb tonyina, pastanaga i vareta de cranc

Truita a la francesa amb amanida d'enciam i olives

logurt natural "La Fageda"

E	P	Hd	L
917,09 kcal	38,14 g	91,39 g	44,33 g
%	17	40	44

29

Arròs amb salsa de tomàquet

Rap a la marinera amb tomàquet amanit amb orenga i oli d'oliva

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
657,03 kcal	14,80 g	111,05 g	17,07 g
%	9	68	23

Mongeta, pastanaga i patates bullides amb oli d'oliva

Pollastre al forn amb herbes aromàtiques i amanida d'enciam i blat de moro

Fruita de temporada

E	P	Hd	L
677,45 kcal	37,36 g	59,63 g	29,49 g
%	22	35	39

Suggeriments per un sopar en família darrere d'aquest full

Llegenda

E	Energia	Kilocalories
P	Proteïnes	Grams
Hd	Hidrats de carboni	Grams
L	Lípids	Grams
%	Percentatge sobre el total de kcal ingerides per cada menú	



Aquest menú pot contenir aliments al·lèrgens per aquells infants que presenten al·lèrgies i/o intoleràncies alimentàries



Servei d'aigua mineral natural envasada amb cada menú



Servei de pa natural amb cada menú



Suggeriments per un sopar complementari en família



31

Març

1

PURÉ DE PATATES AMB
FORMATGE GRATINAT

CUIXES DE POLLASTRE AL
FORN AMB ENCIAM I COL

FLAM

2

ENSALADILLA RUSSA

LLOM A LA PLANXA I
ALBERGÍNIA ARREBOSSADA

MOUSSE DE LLIMONA

3

CUSCÚS AMB PISTO

LLENGUADO AL FORN AMB
CARABASSÓ A RODANXES

IOGURT

4

PIZZA HAWAIANA

AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

PLÀTAN AMB XOCOLATA

7

PÈSOLS SALTATS AMB PERNIL

POLLASTRE ARREBOSSAT I
ENCIAM I PASTANAGA

RODANXES DE PLÀTAN I KIVI

8

CREMA DE CARABASSÓ

OU FERRAT AMB PATATES
FREGIDES

NATILLES

9

AMANIDA D'ARRÒS

CUA DE RAP AL FORN AMB
PATATES LIONESES

FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA I PATATA AL
VAPOR

SALSITXES A LA PLANXA I
TOMÀQUET AL FORN

IOGURT AMB LLÀGRIMES DE
XOCOLATA

11

AMANIDA DE PASTA

SANDVITX DE PERNIL YORK I
FORMATGE

FLAM AMB NATA

21

Vacances del 12/04 al 21/04

22

HUMMUS

OU AL PLAT AMB PÈSOLS I
SALSA DE TOMÀQUET

AMANIDA DE FRUITES

23

ESPINACS A LA CREMA

CROQUETES AMB PATATES
PANADERA

RODANXES DE TARONJA AMB
MEL

24

TRINXAT DE LA CERDANYA

MANDONGUILLES A LA
JARDINERA

IOGURT AMB BOCINS DE
FRUITA

25

LLACETS A LA CARBONARA

ALETES DE POLLASTRE I
TOMÀQUET AMANIT

GELATINA

28

CREMA DE PASTANAGA

BOTIFARRA AMB ESCALIVADA

DAUS DE POMA I PERA

29

LASANYA DE CARABASSÓ I
CARN PICADA

AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET

PRÉSSEC EN ALMÍVAR

30

PANOTXA A L FORN

OU DUR AMB PISTO

QUALLADA AMB MEL

1

2

El menú del mes
d'abril al darrere
d'aquest full

Una recepta



Bunyols de vent

Ingredients:

- 125 g de farina
- 250 g d'aigua
- 30 g de mantega
- 40 g de sucre

- 1 cullerada de sucre de vainilla
- 4 ous
- la pell ratllada de mitja llimona
- un pessic de sal
- oli d'oliva per fregir
- sucre per espolsar



Preparació:

- Posem en un cassó al foc l'aigua, la mantega, el sucre, la ratlladura de llimona i el pessic de sal. Quan comenci a bullir, tirem la farina i removem amb una cullera de fusta fins que la massa es desprengui de les parets del cassó.
- Retirem del foc i deixem que la massa es refredi una mica. En aquest moment començarem a incorporar els ous d'un en un batent la massa. Deixem reposar la massa una o dues hores.
- Passat aquest temps, posem una paella amb abundant oli a foc suau, i anem posant cullerades de massa, esperant que s'inflin fins a incorporar la següent. Donem la volta als bunyols de vent perquè es daurin i s'inflin per tot arreu. Un cop fets tots els bunyols, els traiem sobre paper absorbent i empolsem amb sucre.



A WORLD OF SERVICE

900 811 600 www.iss.es