



ABRIL | ESCOLA MAS MARIA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA SANTA				
5	6	7	8	9
	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (salsa de tomàquet casolana) (1, 7) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO IOGURT (7)	1P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, pebrot vermell i tomàquet) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P FRICANDÓ DE VEDELLA (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS CINC DELÍCIES (gall d'indi fumat, blat de moro, truita, pèsols i pastanaga) (3, 6) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA DE L'HORT (enciam, pebrot vermell i pastanaga) (12) PO FRUITA DEL TEMPS
1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI (12) GU CUSCÚS (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL DE CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7) GU AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12) PO IOGURT (7)	1P ESPAGUETIS A LA CARBONARA (amb crema de llet i gall dindi fumat) (1, 6, 7, 12) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DEL TEMPS	1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE CARBASSÓ I PASTANAGA AMB OLI DE ROMANÍ 2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja ECO texturitzada) (1, 3, 7, 8, 9, 11) PO FRUITA DEL TEMPS
12	13	14	15	16
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA VARIADA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga, patata i carbassó) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, 6) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA (1, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (5, 7, 8, 10, 12) 2P FIDEUÀ MARINERA AMB SÍPIA (1, 2, 4, 9, 12, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB LLETRES (1, 3, 9) 2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14) GU PATATA AL CALIU PO GELAT (6, 7)
19	20	21	22	23
1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA D' ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES (sofregit de tomàquet, pastanaga i pebrot) 2P POLLASTRE AL FORN AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàquet i mongeta verda) (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P MANDONGUILLES AMB SALSA DE TOMÀQUET (12) GU CUSCÚS (1, 6) PO IOGURT (7)	1P VICHYSOISE (crema de llet, porros i patates) (7) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO (12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA I OU BULLIT (3) 2P PEIX FRESC DE MERCAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS
26	27	28	29	30
AL·LÈRGENS: Gluten (1) Crustacis (2) Ous (3) Peix (4) Cacahuets (5) Soja (6) Llet (7) Fruits Secs (8) Api (9) Mostassa (10) Llavors de sèsam (11) Sulfits (12) Tramussos (13) Mol·luscs (14)				

LA TEVA DIETA DIÀRIA

Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

ESMORZARS SALUDABLES

Llet i derivats



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple.

SI HAN MENJAT...

PODEN SOPAR...

	Cereals, Fècules o Llegums		Hortalisses crues o Verdures cuinades
	verdures		Cereals o Fècules
	carn		Peix o Ous
	peix		Carn magra o Ous
	ous		Peix o Carn
	fruita		Làctics o Fruita
	làctics		fruita

A LA CUINA DE L'ESCOLA

SABIES QUE....



TOT EL PRODUCTE SEC ÉS ECOLÒGIC

L'arròs, la pasta, la farina, el pa ratllat, el cuscús, e l s llegums



PA ECOLÒGIC

Oferim pa ecològic a cada àpat



PEIX FRESC

Servim cada quinze dies peix fresc de mercat



FRUITES I VERDURES

Són totes de proximitat fresques i de temporada, el 75% són també ecològiques



IOGURT DE COOPERATIVA

Servim iogurt artesanal de proximitat i de cooperativa que promou la integració social de col·lectius vulnerables