



ABRIL 2022 sense ou



	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
2					Pasta sense ou amb salsa de tomàquet Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada
	Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
3	Crema de verdures amb crostons Llenties amb arròs i verdures Fruita de temporada	Sopa de peix amb Pasta sense ou Peix a la planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Pasta sense ou amb salsa de bròquil i ceba Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Coliflor bullida amb patata Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) Fruita de temporada	Arròs integral saltat amb daus de carbassa i ceba Filet de bacallà al forn amb enciam i cogombre Fruita fresca i Ou de pasqua de xocolata
SETMANA SANTA					
	Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
4	SETMANA SANTA				
	Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
		Pasta sense ou amb tomàquet sense formatge ratllat Peix a la planxa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Paella d'arròs amb carn magre Fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Filet de peix fresc al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa de lletres amb brou de pollastre amb Pasta sense ou Librets de llom arrebossats sense ou amb enciam i cogombre Coca de Sant Jordi sense ou
	Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
5	Arròs integral amb sofregit de tomàquet i pebre vermell Hamburguesa de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Bledes bullides amb patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Mongetes blanques guisades amb verdures i pebre vermell Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Crema de carbassa i poma Pasta sense ou amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada	Sopa de carn amb Pasta sense ou Peix a la planxa amb enciam i pastanaga logurt natural



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-2 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
0-1 cop / setmana



Llegums:
>6 cops / setmana



Peixos:
1 cop / setmana



Ous:
1 cop / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana