

# ABRIL | ESCOLA MAS MARIA

| DILLUNS                                                                                                                                                                     | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA ( 9 )<br>2P MACARRONS A LA BOLONYESA (100% VEGETALS) ( 6 )<br>GU AMANIDA VARIADA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 1</b>                   | 1P LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls, pebrot vermell i tomàquet)<br>2P TRUITA A LA FRANCESA ( 3 )<br>GU AMANIDA DE TEMPORADA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 2</b>                                                                     | 1P BROU CASOLÀ AMB GALETS ( 1, 9 )<br>2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) ( 1, 2, 9, 12 )<br>GU JARDINERA<br>PO IOGURT ( 7 )<br><b>DIA 3</b>                                                                                 | 1P PAELLA DE VERDURES (ceba, pebrot vermell i verd, porros, pèsols, mongeta verda, carxofa i pastanaga) ( 9, 12 )<br>2P BACALLÀ GRATINAT AMB ALLIOLI ( 1, 3, 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 4</b> | 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES<br>2P POLLASTRE AMB Salsa de soja i mel (salsa opcional) ( 6 )<br>GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 2 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 5</b>                             |
| 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES BULLIDES<br>2P TIRES DE PORC A L'ESTIL GREC<br>GU ARRÒS SALTEJAT<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 8</b>                                       | 1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" ( 5, 7, 8 )<br>2P CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES<br>GU AMANIDA DE COGOMBRE, TOMÀQUET I OLIVES<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 9</b>                                                                                              | 1P MAC & CHEESE (galets gratinats amb formatge) ( 1, 7 )<br>2P TRUITA DE CARBASSÓ ( 3 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I REMOLATXA<br>PO IOGURT ( 7 )<br><b>DIA 10</b>                                                                                | 1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)<br>2P BURRITOS DE POLLASTRE ( 9 )<br>GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA ( 2 )<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 11</b>                                                                          | 1P ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES (ceba, porro, mongeta verda, pastanaga i xampinyons) ( 2 )<br>2P PEIX FRESC DE MERCAT ( 4 )<br>GU AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 12</b> |
| <b>DIA 15</b>                                                                                                                                                               | <b>DIA 16</b>                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>DIA 17</b>                                                                                                                                                                                                                                         | <b>DIA 18</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>DIA 19</b>                                                                                                                                                                                                       |
| <b>DIA 22</b>                                                                                                                                                               | 1P SENYERA D'ARRÒS (arròs groc i salsa de tomàquet CASOLANA)<br>2P CROQUETES D'ESPINACS ( 1, 3 )<br>GU XAMPINYONS SALTEJATS ( 2 )<br>PO GELAT DE MADUIXA<br> <b>DIA 23</b> | 1P AMANIDA DE MONGETES SEQUES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) ( 4 )<br>2P LLUÇ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 12 )<br>GU AMANIDA DE L'HORT (enciam, pebrot vermell i pastanaga)<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 24</b> | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES BULLIDES<br>2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) ( 7 )<br>GU JULIANA D'ENCIAM<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 25</b>                                                        | 1P GASPATXO AMB DAUS DE PA TORRAT ( 1 )<br>2P POLLASTRE AMB BACÓ I LLIMONA AL FORN ( 6 )<br>GU DAUS DE PATATES NATURALS<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 26</b>                                                     |
| 1P ESPIRALS AMB Salsa de formatges ( 1, 6, 7 )<br>2P SALMÓ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) ( 2, 4, 12 )<br>GU AMANIDA VARIADA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 29</b> | 1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA ( 7 )<br>2P POLLASTRE BROASTER ( 1, 3 )<br>GU AMANIDA AMB VINAGRETA DE MELMELADA DE MADUIXA<br>PO FRUITA DEL TEMPS<br><b>DIA 30</b>                                                                                    | <b>DIA 3</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>DIA 4</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>DIA 5</b>                                                                                                                                                                                                        |

# LA TEVA DIETA DIÀRIA

## ESMORZARS SALUDABLES

Llet i derivats



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses

Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

## 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                                |

PRODUCTES ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT: Tota la fruita i la verdura (excepte la mongeta verda).  
Tota la pasta i l'arròs (blanc i integral).  
Totes les llegums (excepte els pèsols).  
El tomàquet triturat i el blat de moro.  
Pa blanc i integral, la farina, la sal i el pa ratllat.  
El peix és de producció nacional i el pollastre és "pio"

"Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT001048)"

El dia 23 celebrarem la jornada de Sant Jordi.

## Menú 1 CREMA DE PORROS I REMOLATXA



Ingredients 4 comensals:  
2 porros grans (només la part blanca)  
2 patates mitjanes  
150 grs de remolatxa  
50 grs de margarina vegetal  
Sal

### Elaboració:

Pelem i tallem en trossos les patates i la remolatxa, les rentem acuradament, escorrem i reservem.

Posem al foc una olla amb la margarina a foc mitjà i li afegim els porros tallats en juliana.

Quan comenci a daurar-se li afegim les patates i la remolatxa, li donem unes voltes, ho cobrim d'aigua i rectifiquem de sal.

Cuinem a foc lent durant uns 20 minuts.

Passat aquest temps, el triturarem amb ajuda del turmix i ja tenim la crema llesta.

## Menú 2 LLOMS DE LLUÇ GRATINATS AMB MUSSOLINA DE MAIONESA I SOIA



Ingredients 4 comensals:  
4 llom de lluç (supremes sense espines)  
1 ceba gran  
1 dent d'all  
500 grs de tomàquet natural en conserva  
100 mls de maionesa  
50 mls de mostassa comuna  
Farina  
Oli per a fregir  
Cebollí  
Sucre  
Sal

### Elaboració:

Piquem la ceba i la dent d'all molt fi i ho sofregim a foc lent fins a enfosquir, seguidament li afegim el tomàquet i el deixem cuinar, remouent de tant en tant, durant 30 minuts, rectifiquem de sal i sucre i apaguem el foc.

Amb ajuda d'unes varetes, lliguem la maionesa i la mostassa posant-li una mica d'aigua freda per a aclarir-la.

"Farinem" el peix i el fregim en abundant oli molt calent (solament segellar-ho) ho escorrem en un paper assecant i reservem.

En una safata de forn posem una base de la salsa de tomàquet que hem cuinat, damunt d'aquesta salsa els llocs de lluç, i ho cobrim amb la mussolina.

Introduïm en el forn prèviament calent (200°) passats uns minuts quedarà gratinat i ja ho podem treure.

Emplatem, empolvorem el cobulet picat fi per damunt i servim.

## ... I EN CAS D'AL·LERGENS I INTOLERANTS

Substituir els productes no tolerants pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.