



## Primavera (Abril-Maig-Juny) 2024

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro, pastanaga Estofat de llenties amb patata o moniato i verdures Fruita (15)	Espirals amb salsa de xampinyons i carbassó Peix blau arrebossat i amanida Iogurt (2,6,11)	Amanida de patata Pit de pollastre amb tomàquet Fruita	Crema de coliflor i porro Peix blanc amb ceba i pèsols Fruita (2,8)	Hummus amb palets de verdures (cogombre, carbassó, pebrot i pastanaga) Arròs amb tomàquet i ou Fruita (6,12)
2a setmana	Crema de carbassó i xirivía Arròs amb verdures i faves + amanida Fruita (15)	Amanida de pastanaga ratllada, espàrrecs i olives Pastís de patata i carn Iogurt (6,11,11)	Cigrons amb bledes Peix blanc al forn amb puré de pastanaga Fruita (2)	Macarrons amb tomàquet i pastanaga Hamburguesa de pollastre amb bastonets de verdura al forn Fruita (6)	Bròcoli saltejat amb pernil i bolets Amanida russa amb ou dur Fruita (6,11,12)
3a setmana	Crema de cigrons Espaguetis amb verdures + amanida Fruita (6,15)	Amanida d'espaguetis de carbassó i pastanaga Cuscús amb verdures i peix blanc Iogurt (2,6,11)	Mongeta blanca amb verdures Llom amb xips de verdures Fruita (6,11)	Crema de porro Paella de peix (sense caps de marisc) Fruita (2,9)	Trinxat d'espínacs Fruita francesa + amanida Fruita (12)
4a setmana	Verdures tres colors (coliflor, mongeta i pastanaga) Hamburguesa de cigrons amb patates fregides Fruita (6,15)	Crema tèbia de pastanaga Lasanya de carn + amanida Iogurt (6,8,11)	Mongetes verdes a l'andalusa Peix blau al forn amb patata Fruita (2)	Lenties amb verdures o amanida llenties (segons temps) Pollastre forn amb poma i ceba Fruita	Arròs amb verdures Fruita (12)



### T'INFORMEM:

- Les verdures podrien variar segons mercat
- Fruites i verdures de temporada
- Peix s/mercat

\* Amanida: enciam tallat fi, tomàquet, pastanaga ratllada, espaguetis de carbassó, pebrot tallat finet, cogombre, remolatxa fineta. (segons temporada)  
\* Puntual: blat de moro, olives, espàrrecs sempre molt net per eliminar la sal.



Menú Elaborat per Cristina Isern nº col·legiada: CAT001651 per a Josep Santos, escola BAC i llar d'infants ALPI d'Alp.



## Sopars Primavera 2024

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Crema de carbassó amb mill Maira arrebossada	Mongeta verda saltejada amb xampinyons Truita de carbassó i patata	Amanida amb maduixes Dhal de llenties vermelles amb verdures	Mongeta verda amb patata Botifarra a la planxa	Torrada integral amb escalfada i anxoves
2a setmana	Llenguadina a la planxa amb espàrrecs i patata	Sopa de fajol i verdures Truita de bledes i patata	Crema de xirivía i ametlla Hamburguesa de vedella	Amanida variada amb raves Muffings de verdures	Pizza amb massa de coliflor amb salmó
3a setmana	Sorell amb samfaina i cuscús	Carxofes, xirivía i patata al forn amb ou a la planxa	Samfaina Falafel amb salsa iogurt de coco amb llimona i menta	Timbal de cuscús enciam, pastanaga, poma, cogombre, ceba, llimona tot petit	Crema d'espàrrecs Gall d'indi i patata forn
4a setmana	Timbal de verdures Gall al forn amb patata	Arròs basmati saltejat amb bròcoli + ou dur	Bledes amb patata Hamburguesa de pèsols	Wok de verdures amb gambes o sépia i arròs basmati	Espaguetis de carbassó amb quinoa i pesto de bròcoli i tires de vedella

\* De postre triar primera opció fruita  
\* Exemple – idees, adapta-ho segons edats i gustos.  
\* Si tenim manca de temps podem, cuinar de mes i repetir plats o modificar-los una mica amb la mateixa base (exemple deixar fet quinoa i utilitzar en dos plats diferents, o fer pesto de bròcoli amb el que ha sobrat del dia anterior)

**CONSELLS:**

- Fes que tots els plats tinguin un toc de verdura!
- Fes participis als nens a la cuina i prepara plat divertits
- Prova de fer algun dia sense carn ni peix!
- Tria aliments de proximitat i de temporada
- Introdueix cereals integrals, quinoa, fajol, mill...



Menú Elaborat per Cristina Isern nº col·legiada: CAT001651 per a Josep Santos, escola BAC i llar d'infants ALPI d'Alp.