

ESCOLA MONTCAU - GELIDA

Abril - 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA TRUITA DE PATATES ENCIAM I BROTS IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	2 TRINXAT DE COL AMB PATATA MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet) FRUITA	3 ESCUDELLA AMB PASTA I CIGRONS POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	4 ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA ABADEJO AL FORN TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA
7 MACARRONS (INTEGRALS) A LA ITALIANA VEDELLA AMB EL SEU SUC ENCIAM I CEBA FRUITA	8 LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA POLLASTRE A LA CAÇADORA ENCIAM I PEBROT VERMELL FRUITA	9 ARRÒS AMB TOMÀQUET SALMÓ AL FORN ENCIAM FRUITA	10 CREMA DE VERDURES CROQUETES DE PERNIL ENCIAM IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	11 PÈSOLS SALTEJATS TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CARAMEL LITZADA BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	23 DIADA DE SANT JORDI SOPA DE LLETRES AMB CIGRONS FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA IL LUSTRADA IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	24 JORNADA FISH REVOLUTION PAELLA AMB VERDURES GALL SANT PERE SOBRE SAMFAINA MANXEGA AMB SALSA TERIYAKI FRUITA	25 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA OUS AMB SALSA AURORA ENCIAM I BROTS IOGURT NATURAL SENSE SUCRE
28 LLAÇOS AMB SALSA CARBONARA FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA ENCIAM I COGOMBRE FRUITA	29 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB BLEDES TRUITA DE TONYINA AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES IOGURT NATURAL SENSE SUCRE	30 CREMA DE CARBASSÓ FILET DE MAGRA A LA PLANXA PATATES A DAUS AMANIDA VERDA FRUITA		

aprende
acomer
sano.org



*Es donarà PA INTEGRAL tots els dimecres.

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	CREMA DE VERDURES FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	MONGETA TENDRA AMB OLI DE ROMANÍ FILET DE LLUÇ AL FORN FRUITA	PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES TRUITA A LA FRANCESA FRUITA	AMANIDA DE LLENTIES RAGOUT DE GALL DINDI FRUITA
7	8	9	10	11
SOPA MINISTRONE FILET DE LLIMANDA A LA GALLEGA FRUITA	CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA COSTELLA DE PORC FRUITA	MONGETES BLANQUES A LA VINAGRETA TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI FRUITA	QUINOA AMB VERDURES PIT DE POLLASTRE AMB SALSA FRUITA	LLAÇOS A LA PARMESANA LLUÇ A LA MEUNIÈRE FRUITA
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
	ESPINACS AMB PASTANAGA TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA	PATATES GUISADES AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL CUIT FRUITA	BRÒQUIL AMB BEIXAMEL FILET DE VEDELLA A LA PLANXA FRUITA	SOPA DE PASTA PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA FRUITA
28	29	30		
CREMA DE PASTANAGA, PATATA, PORRO I CEBA LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS FRUITA	TEMPURA DE VERDURES RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT FRUITA	ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA FRUITA		

Scolarest

MENJAR, APRENDRE, VIURE



Menjar és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

Aprendre els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

Viure moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

Temporada PRIMAVERA - ESTIU



Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espinacs

Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Espàrrec verd
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



FRUITES

Albercoc
Figaflor
Cirera
Pruna
Figa
Llimona
Préssec

Meló
Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

NOTES:

