

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
<b>FESTIU</b>	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA EN ALMÍVAR	COLIFLOR SALTADA AMB ALL I PATATA FILET DE LLUÇA A LA PLANXA AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PORROS NATURAL POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS IOGURT	SOPA D'ESTELS VEDELLA AMB EL SEU SUC AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13
ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB ALLADA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA) TILÀPIA A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT	BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA GALL DINDIAL FORN AMB ENCIAM I CEBA FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
<b>FESTIU</b> <b>2ª PASQUA</b>	ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU DUR LLUÇA A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT	ESPINACS AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES BLANQUES ESTOFADES TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT	ESPAGUET I INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
ARRÒS AMB TOMÀQUET TILÀPIA AL FORN AMB PASTANAGA I CARBASSÓ FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA) VEDELLA AMB EL SEU SUC AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET LLUÇA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEUS POLLASTRE AL FORN AMB POMA IOGURT	BLEDES AMB PATATES AL VAPOR TRUITA DE TONYINA AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA
30	31			
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB TOMÀQUET GALL DINDIAL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT			

**Observacions:**  
No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

*Menú assessorat per Ada Parellada*





# Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

## Què mengem per sopar avui?

Prepareu el sopar amb aliments que no hagueu consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i senzilla

### Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient

## Freqüències de consum recomanades



## I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir els productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments



## La Recepta de l'Ada Parellada: Amanida de mongetes amb arròs integral i salsa barbacoa



### Ingredients (per a 4 persones)

300g de mongetes blanques cuites	Dues pastanagues
150g d'arròs integral	100g de maionesa
Mitja col llombarda	30ml de salsa barbacoa
100g de blat de moro cuit	

### Descripció

Bullim l'arròs integral en abundant aigua amb sal, durant uns 30 minuts. Colem i refresquem. Tallem a juliana la col llombarda. Ben fina. Barregem les mongetes amb l'arròs i la col llombarda. Barregem la maionesa amb la salsa barbacoa. Amanim amb la maionesa les mongetes amb la col llombarda, el blat de moro i les pastanagues ratllades. Si creiem convenient, podem afegir-hi daus de tomàquet.