

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>FESTIU</b>				
2	3	4	5	6
	ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA EN ALMÍVAR	LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT) FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA FRUITA DE TEMPORADA	CREMA DE PORROS, PATATA, BLEDES I CEBA POLLASTRE AMB ALLADA AMB PATATES A DAUS IOGURT DE SOIA	SOPA D'ESTELS MANDONGUILLES DE VEDELLA 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 (PASTANAGA, PORRO I CEBÀ) CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA) FILET DE TILÀPIA A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SOIA	CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I CEBÀ FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
<b>FESTIU</b> <b>2ª PASQUA</b>	ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU DUR LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA IOGURT DE SOIA	MONGETES TENDRES AMB PATATES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SOIA	PASTA AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA 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) MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET AMB PATATES A DAUS FRUITA DE TEMPORADA	AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEUS POLLASTRE AL FORN AMB POMA IOGURT DE SOIA	LLENTIES AMB VERDURES (PATATA, PASTANAGA I PEBROT) TRUITA DE TONYINA AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA DE TEMPORADA
30	31			
ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA) FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	MACARRONS AMB TOMÀQUET BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB XAMPINYONS IOGURT DE SOIA			

**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

### Podem sopar...

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

## Freqüències de consum recomanades



Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



Pasta, arròs o patates



Ous



Peix



Vedella, porc o aus



Incloure fruita de temporada i làctics

## 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
- 150g d'arròs integral
- Mitja col llombarda
- 100g de blat de moro cuit
- Dues pastanagues
- 100g de maionesa
- 30ml de salsa barbacoa

### Descripció

Bullim l'arròs integral en abundant aigua amb sal, durant uns 30 minuts. Coem 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.