

# AMISTAT

# Abril

DEL 1 AL 3  
D'ABRIL

DEL 6 AL 10  
D'ABRIL

DEL 13 AL 17  
D'ABRIL

DEL 20 AL 24  
D'ABRIL

DEL 27 AL 30  
D'ABRIL

DILLUNS

**SETMANA  
SANTA**

**PASTA AMB SALS  
CREMOSA DE  
FORMATGE** (crema de  
llet, ceba, formatge)  
**LLUÇA LA  
DONOSTIARRA** amb lliç  
d'enciam i cogombre  
Fruita del temps

**ARRÒS AMB SALS  
DE  
TOMÀQUET**  
**OUS FARCITS DE  
TONYINA CASOLANS**  
amb enciam i olives  
Fruita del temps

**CREMA DE PASTANAGA**  
(pastanaga, api, porro,  
patata)  
**PASTA INTEGRAL AMB  
BOLONYESA DE SOJA  
TEXTURITZADA I  
FORMATGE**  
Fruita del temps

DIMARTS

**ARRÒS INTEGRAL AMB  
SALS DE TOMÀQUET**  
**CALAMARS A LA  
ROMANA** amb enciam i  
blat de moro  
Fruita del temps

**MONGETA TENDRA  
AMB PATATA**  
**CIGRONS SALTATS  
AMB VERDURES I  
COUS COUS**  
Fruita del temps

**PÈSOLS AMB PATATA**  
**WOK DE VEDELLA AMB  
VERDURES I COUS COUS**  
Fruita del temps

**EMPEDRAT DE CIGRONS**  
(tomàquet, pastanaga, olives,  
blat de moro, cogombre)  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb enciam i blat de moro  
Fruita del temps

DIMECRES

**SETMANA  
SANTA**

**TRICOLOR DE  
VERDURES** (Mongeta  
tendra, pastanaga, patata)  
**LLENTIES ECO  
ESTOFADES AMB MILL**  
Fruita del temps

**AMANIDA D'ARRÒS**  
(pastanaga, tomàquet,  
olives, enciam)  
**HAMBURGUESA MIXTA  
AL FORN** amb patata  
panadera  
Fruita del temps

**CREMA DE CARBASSÓ I  
PORRO AMB  
CROSTONS** (Carbassó,  
porro, nap, patata)  
**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS**  
Fruita del temps

**FESTA**

DIJOUS

**SETMANA  
SANTA**

**FIDEUS A LA CASSOLA  
AMB VERDURES** (ceba,  
pastanaga, pebrot Vermell i  
verd, tomàquet)  
**CONTRA CUIXA DE  
POLLASTRE AL FORN**  
amb patata al caliu  
Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES**  
**TRUITA DE PATATES**  
amb tomàquet amanit i  
olives  
Fruita del temps

**MENÚ LITERARI  
DE SANT JORDI**  
**SOPA DE BROU D'AU  
AMB LLETRES**  
**PERNILETS DE DRAC**  
amb suc de pètals de rosa  
**GELATINA DE ROSES**

**FESTA**

DIVENDRES

**SETMANA  
SANTA**

**CREMA DE MONGETES  
BLANQUES AMB  
CARBASSA**  
**OUS DURS A LA  
CATALANA CASOLANS**  
amb guarnició d'enciam i  
pastanaga  
iogurt natural sense sucre

**CREMA DE VERDURES  
AMB CROSTONS**  
(carbassó, coliflor, nap, porro  
i patata)  
**POLLASTRE ROSTIT**  
amb enciam i blat de  
moro  
iogurt natural **ECO**  
sense sucre

**MONGETES BLANQUES  
A LA RIOJANA** (amb  
verdures i xoriç)  
**LLUÇ ENFARINAT  
CASOLÀ** amb enciam i  
pastanaga  
iogurt natural sense  
sucre

Les fruites són de temporada i proximitat: poma, mandarina, taronja, maduixes, prunes, pera, plàtan/banana.

Els vegetals, verdures i hortalisses són de temporada i proximitat: patata, ceba, naps, porro, api, alls, bledes, col, coliflor, espinacs, carxofes, endívies, espàrrecs, xirivía, pastanaga, enciam, rave, remolatxa. 1 vegada/l mes, els aliments **ECOLÒGICS** que utilitzem són: 100% dels llegums i el iogurt també.

Els divendres es serveix iogurt natural sense sucre. S'utilitza sal iodada per cuinar i amanir.

Es cuina amb oli de girasol altooleic i s'amaneix amb oli d'oliva. Es serveix **pa integral** 2 dies/setmana.

Les carns i el pollastre que oferim són de granges de proximitat.

Els peixos a servir són: **Abadejo, bacallà, seitons, calamar, carboner, gallineta, maires, salmó, halibut, llimanda, lluç, potón, sardina.**



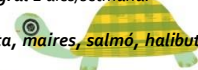
@tenomenjadors



@Teno\_menjadors



@tenomenjadors



**Teno**  
Cuina i lleure  
de proximitat

## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida d'hortalisses

Peix

Carn

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Carn blanca, ou o proteïna vegetal\*

peix blau, blanc, ou o proteïna vegetal\*

Carn blanca, peix blau o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE PRIMAVERA

Amanida verda amb mandonguilles de cigrons

Torrada amb alvocat i formatge.

Ous al forn amb verdures i cuscús.

Pasta amb salmó amb bròquil i crema de formatge.

Truïta de verdures (pastanaga, patata i pèsols) amb carbassó al forn.

Pastís de patata i bacallà amb maïonesa

Salat de verdures i arròs amb daus de pollastre a la planxa.

Crema de pèsols amb porro i encenalls de pernil salat

Amanida de pasta amb ou dur, tomàquet i olives

Hummus de llenties amb crudités de verdures.

Croquetes casolanes de verdures i formatge amb tomàquet amanit.