

MENÚ ABRIL

MIÉRCOLES 1

Guiso de lentejas.
Lomos de merluza al
horno con picada de ajo,
perejil y tomate natural.
Postre: Fruta.

PROPUESTA DE CENA
Tortilla de espinacas y
queso. Postre: Yogur natural
con fruta troceada.

JUEVES 2

VIERNES 6

LUNES 13

"Trampó" de garbanzos
Tortilla de patatas con
rodajas de tomate. Postre:
Manzana

PROPUESTA DE CENA
Mini pizzas caseras con base
integral, tomate natural,
mozzarella y verduras
Postre: Macedonia de frutas

MARTES 14

Crema de verduras. Pechuga a
la plancha con ensalada
(lechuga, cebolla troceada y
tomate). Postre: Plátano.

PROPUESTA DE CENA
Merluza al horno con arroz
integral y brócoli.
Postre: Yogur natural

MIÉRCOLES 15

"Fideuà" Boquerones con
ensalada (lechuga y tomate)
Postre: Fruta.

PROPUESTA DE CENA
Sándwich (pan integral) de
pavo, queso tierno y ensalada.
Postre: Batido casero de leche
y fruta.

JUEVES 16

Gazpacho
Ensalada de patatas
Hamburguesas de ternera
Postre: Fruta

PROPUESTA DE CENA
Arroz integral con migas de
salmón y brócoli.
Postre: Manzana asada
con canela.

VIERNES 17

Arroz a la cubana con tortilla
francesa o huevo frito
Postre: Lácteo.

PROPUESTA DE CENA
Hamburguesa casera de
lentejas con ensalada variada.
Postre: Manzana

LUNES 20

Fideos de pescado. Lomo en
salsa española (zanahoria y
cebolla) y
patatas al horno.
Postre: Manzana.

PROPUESTA DE CENA
Ensalada completa de
garbanzos con huevo duro y
verduras. Postre: yogur

MARTES 21

Espaguetis integrales con
salsa de tomate natural.
Longanizas frescas de
mixtas. Postre: Plátano.

PROPUESTA DE CENA
Tacos suaves de pollo con
verduras salteadas.
Postre: Pera.

MIÉRCOLES 22

Arroz caldoso
Huevos con tomate y
ensalada mediterránea
(lechuga, tomate y olivas)
Postre: Melón

PROPUESTA DE CENA
Crema de verduras)
+brochetas de pollo. Postre:
Macedonia de frutas

JUEVES 23

Vichyssoise. Lenguado al
horno con verduras.
Postre: Fruta

PROPUESTA DE CENA
Salmón a la plancha con
patata asada y calabacín a la
parrilla. Postre: Batido de
leche y plátano

VIERNES 24

Guiso de alubias. Croquetas
de pollo con ensalada.
Postre: Lácteo

PROPUESTA DE CENA
Patata asada rellena de atún y
verduras. Postre: Uva.

LUNES 27

Guiso de lentejas Tortilla de
calabacín con ensalada de
lechuga Iceberg, maíz y
olivas. Postre: Manzana

PROPUESTA DE CENA
Hamburguesa de pollo
ensalada variada. (
Postre: Batido de leche y
plátano

MARTES 28

Crema de calabaza y boniato
Salmón a la plancha con
ensalada de lechuga y
tomate. Postre: Plátano

PROPUESTA DE CENA
Crepes saladas rellenos de
pollo y espinacas
Postre: fruta.

MIÉRCOLES 29

Sopa de "bullit". Jamoncitos
de pollo con patatas,
zanahorias y judías
verdes. Postre: Uva.

PROPUESTA DE CENA
Arroz integral con migas de
salmón y brócoli. Postre:
Yogur con miel.

JUEVES 30

Ensalada de Quinoa
Hamburguesas de ternera con
dados de tomate aliñados.
Postre: Naranja.

PROPUESTA DE CENA
Revuelto de huevo + champiñones
y espinacas y pan integral
Postre: Yogur natural con frutas.



MENÚ ABRIL

DIMECRES 1

Llenties.
Lloms de lluç al forn amb picada d'all, julivert i tomàquet natural.
Postres: Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR
Trita d'espinaçs i formatge.
Postres: iogurt natural amb fruita trossejada.

DIJOUS 2

DIVENDRES 6

DILLUNS 13

"Trampó" de cigrons
Trita de patates amb rodanxes de tomàtiga.
Postres: Poma

PROPOSTA DE SOPAR
Mini pizzes casolanes amb base integral, tomàtiga natural, mozzarella i verdures
Postres: Macedònia de fruites.

DIMARTS 14

Crema de verdures. Pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, ceba i tomàtiga). Postres: Plàtan.

PROPOSTA DE SOPAR
Lluç al forn amb arròs integral i brècoli.
Postres: iogurt natural

DIMECRES 15

"Fideuà" Aladroc amb amanida (enciam i tomàquet)
Postres: Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR
Sandvitx (pa integral) de gall dindi, formatge tendre i amanida.
Postres: Batut casolà de llet i fruita.

DIJOUS 16

Gaspatxo
Amanida de patates
Hamburgueses de vedella
Postres: Fruita.

PROPOSTA DE SOPAR
Arròs integral amb molles de salmó i brècoli.
Postres: Poma rostida amb canyella.

DIVENDRES 17

Arròs a la cubana amb truita francesa o ou ferrat
Postres: Lacti.

PROPOSTA DE SOPAR
Hamburguesa casolana de llenties amb amanida variada.
Postres: Poma

DILLUNS 20

Fideus de peix. Llom en salsa espanyola (pastanaga i ceba) i patates al forn.
Postres: Poma.

PROPOSTA DE SOPAR
Amanida completa de cigrons amb ou dur i verdures.
Postres: iogurt

DIMARTS 21

Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga natural.
Llonganisses fresques mixtes.
Postres: Plàtan.

PROPOSTA DE SOPAR
"Tacos" suaus de pollastre amb verdures saltades.
Postres: Pera.

DIMECRES 22

Arròs caldós
Ous amb tomàquet i amanida mediterrània (enciam, tomàquet i olives)
Postres: Meló.

PROPOSADA DE SOPAR
Crema de verdures + broquetes de pollastre.
Postres: Macedònia de fruites

DIJOUS 23

Vichyssoise. Llenguado al forn amb verdures.
Postres: Fruita.

PROPOSADA DE SOPAR
Salmó a la planxa amb patata rostida i carabassó a la graella.
Postres: Batut de llet i plàtan

DIVENDRES 24

Cuinat de mongetes.
Croquetes de pollastre amb amanida.
Postres: Lacti.

PROPOSADA DE SOPAR
Patata rostida farcida de tonyina i verdures.
Postres: Raïm.

DILLUNS 27

Llenties Trita de carabassó, amanida d'enciam Iceberg, blat de moro i olives.
Postres: Poma

PROPOSTA DE SOPAR
Hamburguesa de pollastre amanida variada.
Postres: Batut de llet i plàtan.

DIMARTS 28

Crema de carabassa i moniato.
Salmó a la planxa amb amanida d'enciam i tomàtiga. Postres: Plàtan.

PROPOSTA DE SOPAR
Cardis salades farcides de pollastre i espinaçs
Postres: fruita.

DIMECRES 29

Sopa de "bullit". Cuixetes de pollastre amb patates, pastanagues i fesols tendres. Postres: Raïm.

PROPOSTA DE SOPAR
Arròs integral amb molles de salmó i brècoli. Postres: iogurt amb mel.

DIJOUS 30

Hamburgueses de vedella amb daus de tomàtiga amanits. Postres: Taronja.

PROPOSTA DE SOPAR
Regirat d'ou + xampinyons i espinaçs i pa integral
Postres: iogurt natural amb fruites.

